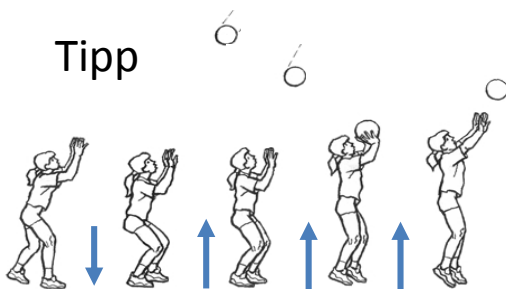


## Station \_\_\_\_\_ Eine/r läuft, zwei pritschen im Stand



ID:1070

## Tipp



Je länger der Pass, desto wichtiger ist die Körperstreckung gegen den Ball!  
Erst die Knie beugen, dann strecken!

**Material:** 1 Volleyball

**Aufgabe:**

- A pritscht auf C (1) **und läuft sofort an B/C vorbei auf die Pos. A1.**
- C pritscht **kurz** auf B (2) und B pritscht **über C hinweg** auf A1 (3).
- A1 pritscht wieder zurück auf B (4) **und läuft sofort wieder an B/C vorbei.**
- B pritscht **kurz** auf C (5), C pritscht **über B hinweg** auf A (6), A wieder zurück auf C (1) **und läuft sofort an B/C vorbei usw.**

**Wechsel:** Wenn A 8-mal (\_\_\_\_) gepritscht hat (A→B, B→C, C→A).

