

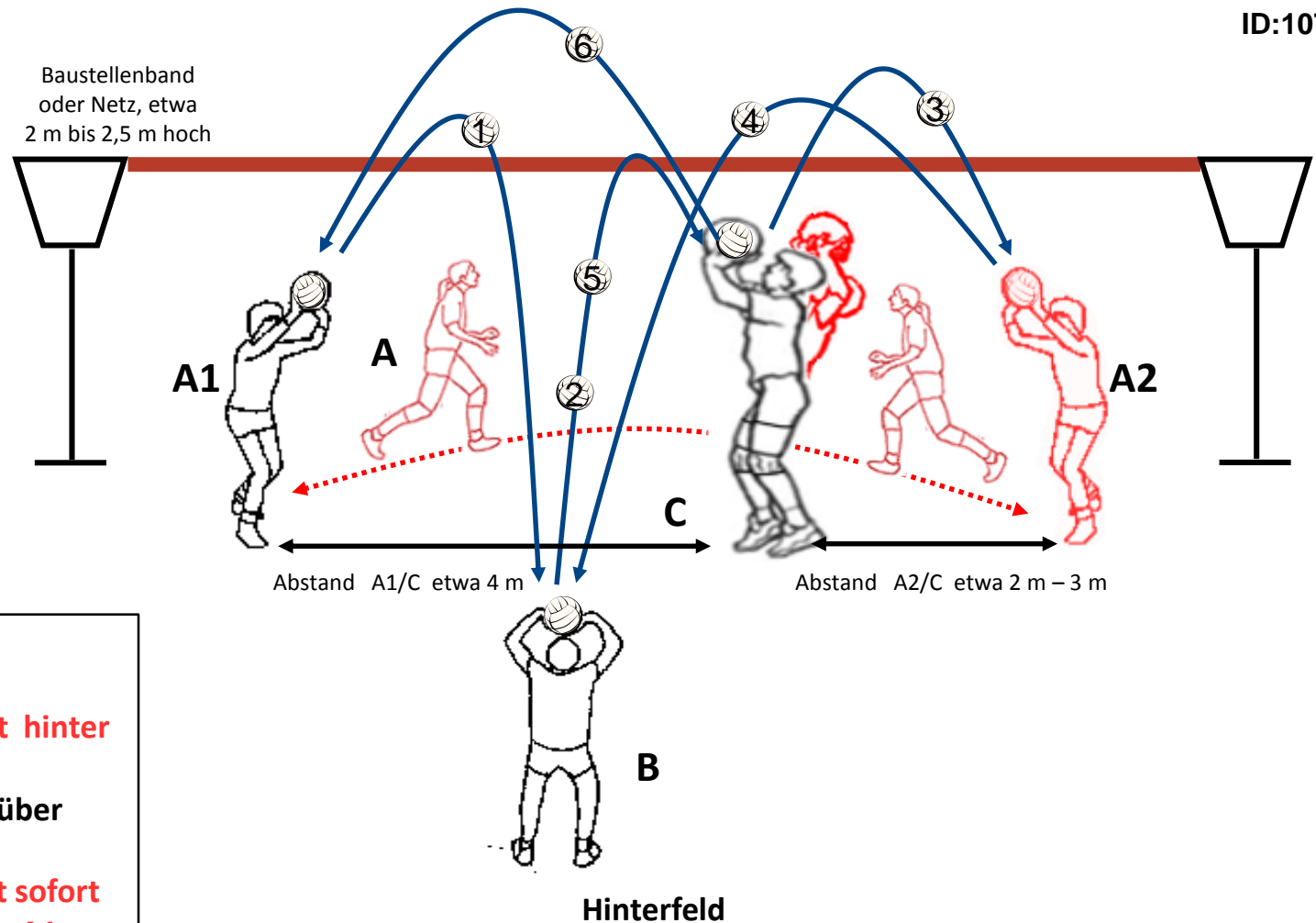


ID:1073

Tipp



Achte beim Pritschen auf einen sicheren Stand!



Material: 1 Volleyball

Aufgabe:

- A 1 pritscht auf B (1) **und läuft sofort hinter C vorbei auf die Position A2.**
- B pritscht auf C (2) und C **rückwärts über Kopf parallel zum Netz auf A2 (3).**
- A2 pritscht zurück auf B (4) **und läuft sofort anschließend zurück auf die Position A1.**
- B pritscht auf C (5) und C pritscht **frontal** auf A1 (6), A1 pritscht wieder auf B (1) und **läuft zur Position A2**, B auf C usw.

Wechsel: Wenn A 8-mal (____) gepritscht hat (A→B, B→C, C→A)

Station _____ Zuspiel abwechselnd frontal und rückwärts über Kopf (Textversion B)

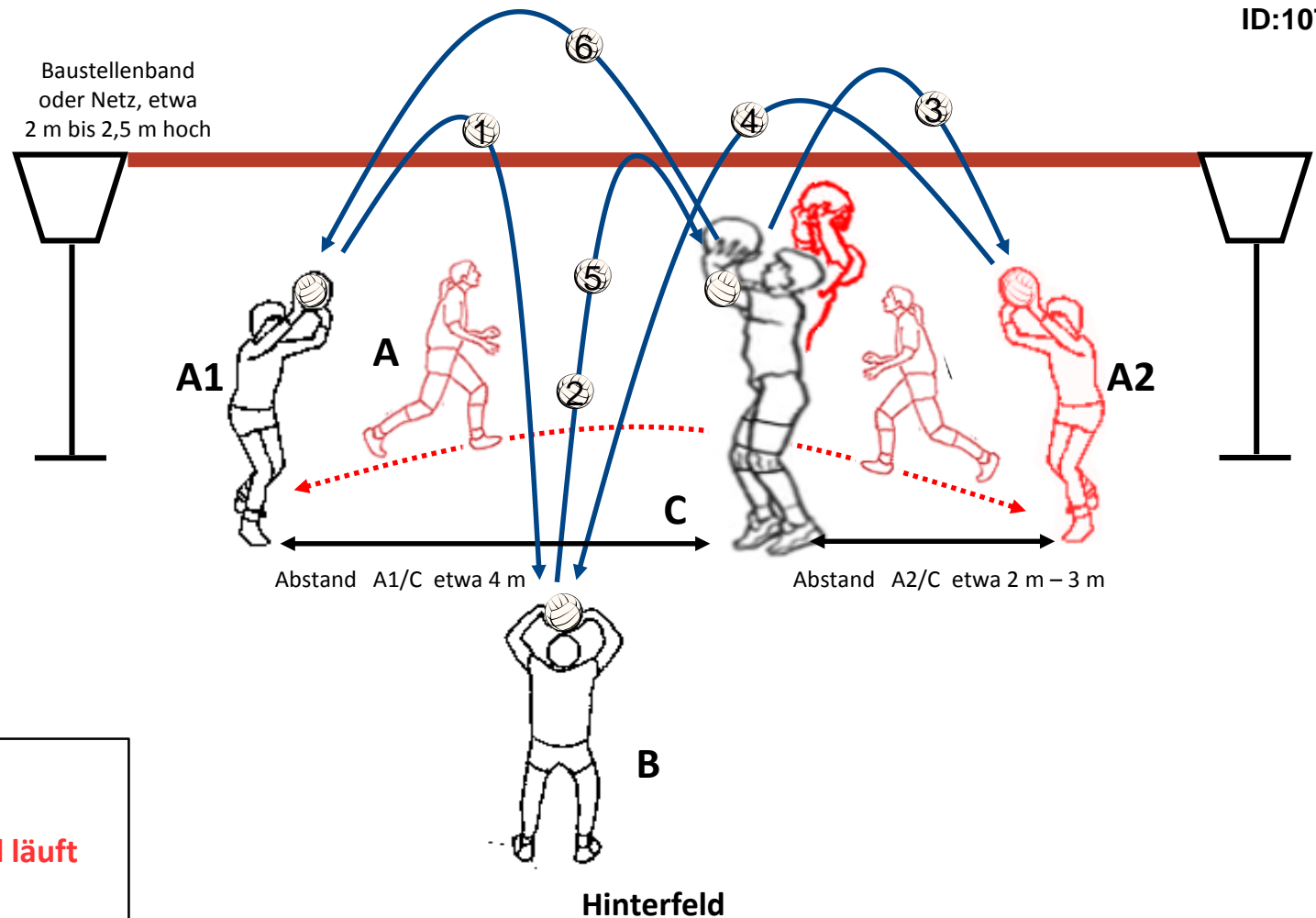


ID:1073

Tipp



Achte beim
Pritschen auf einen
sicheren Stand!



Material: 1 Volleyball

Aufgabe:

- A pritscht immer auf B (1 und 4) **und läuft nach jedem Pass hinter C vorbei abwechselnd auf die Positionen A2 und A1.**
- B pritscht immer zurück auf C (2) und (5).
- C pritscht immer auf A, abwechselnd rückwärts über Kopf (3) und frontal (6).

Wechsel: Wenn A 8-mal (___) gepritscht hat (A→B, B→C, C→A)