

Station _____ Rückwärts über Kopf pritschen mit Platzwechsel

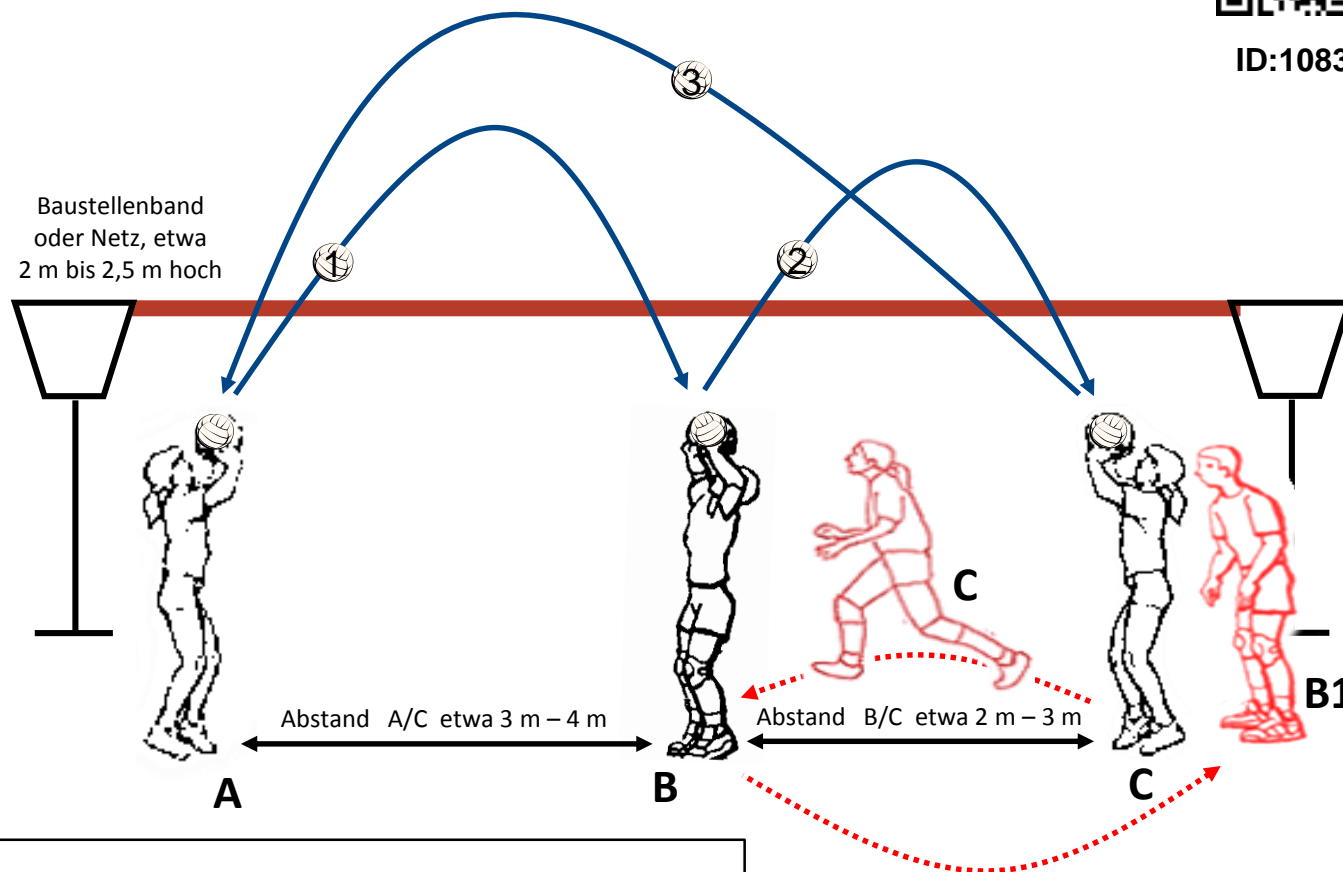


ID:1083

Tipp



Bei einem Überkopfpas solltest du erst **beim Spielen** des Balles die Hüfte etwas nach vorne schieben und den Oberkörper nach hinten verlagern.



Material: 2 Volleybälle

Aufgabe:

- A pritscht auf B (1).
- B pritscht rückwärts über Kopf (2) auf C, C pritscht zurück auf A.
- **B und C wechseln ihre Positionen.**
- A pritscht zurück auf C, C pritscht rückwärts über Kopf auf B1, B1 pritscht zurück auf A usw.

Wechsel: Wenn A 10-mal (___) gepritscht hat

Wichtig: a) Beim Platztausch Zusammenstöße vermeiden. Die dargestellten Laufwege einhalten.

b) Nach dem Überkopfpas eine Sicherung andeuten.