

Station..... Schlag im Stand (A)



Material:

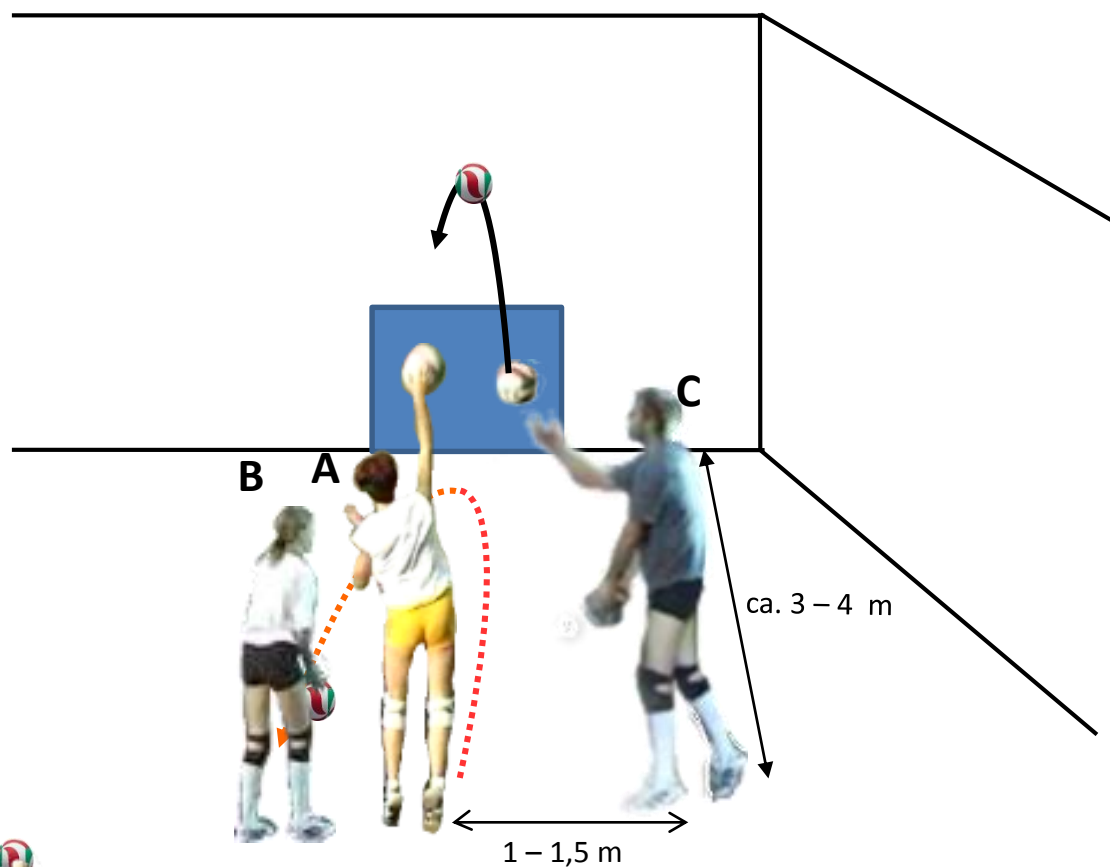
- 2 Bälle
- 1 Matte

Aufgabe:

- A wirft den Ball zu C.
- C wirft den Ball von unten beidhändig an.
- A schlägt **aus dem Stand** gegen die Matte, **holt den Ball und stellt sich hinter B an usw.**
- Nun ist B an der Reihe usw.

Aufgabenwechsel:

Immer nach sechs Angriffen.



Tipp: So sollte die Ausholbewegung (der „Armzug“) aussehen!