

# Station..... Gehaltenen Ball schlagen (A)



## Material:

- 2 Bälle
- 2 kleine Kästen, Abstand etwa 1 m
- 1 Matte

## Aufgabe:

- A wirft seinen Ball zu C.
- C und D halten den Ball zwischen sich etwas über Kopfhöhe.

## Tipp:

Klemmt den Ball mit ausgestreckten Armen zwischen eure Handflächen oder Fäuste.

- A läuft an, springt ab und schlägt den Ball gegen die Matte an der Wand.
- A holt seinen Ball **und läuft zurück auf die Ausgangsposition.**
- **Während A zurückläuft**, wirft B den Ball zu C und schlägt ebenfalls nach Anlauf und Absprung den gehaltenen Ball.

## Aufgabenwechsel:

Immer nach **zusammen acht** Angriffen wechseln D/C mit A/B.

