

Station..... Der Schatten übt mit



Material:

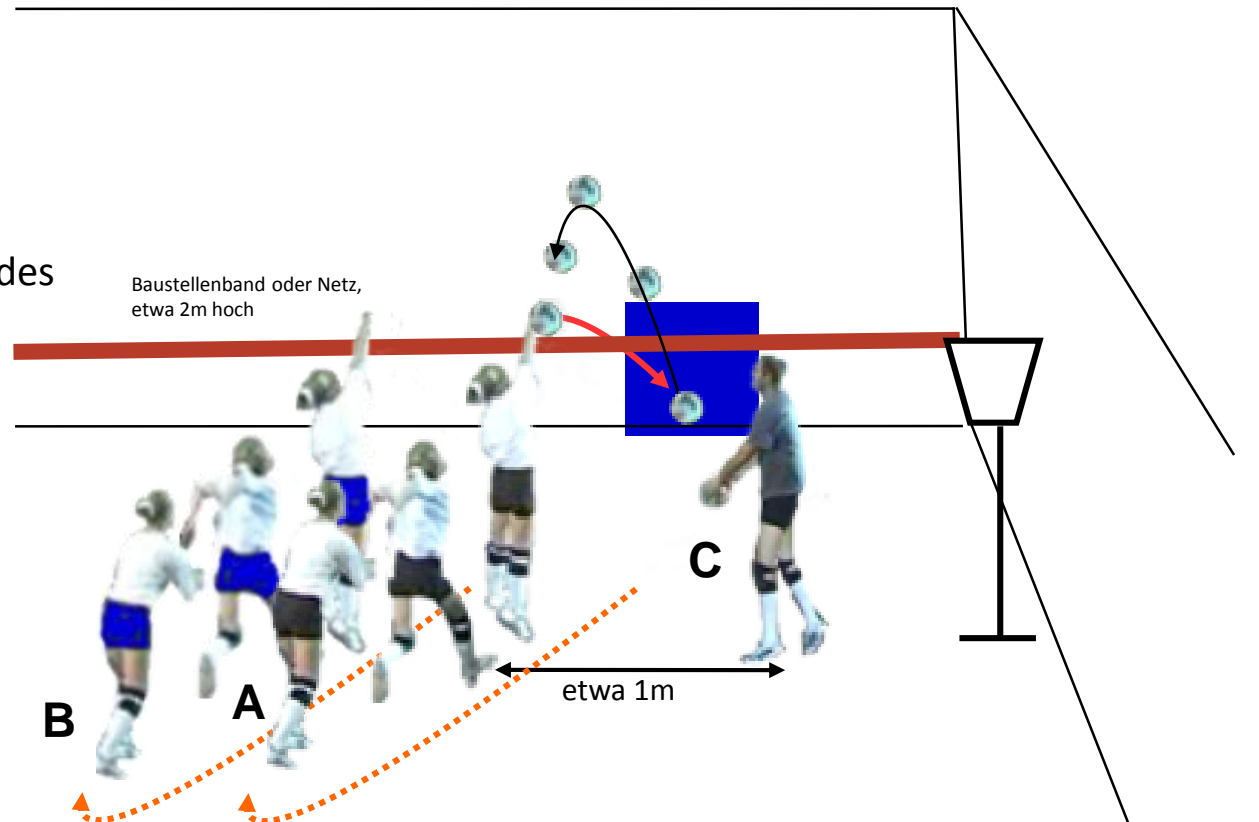
- 1 Ball
- 1 Matte
- Baustellenband oder Netz (in ca. 2 m Höhe)
- Evtl. Korbballständer zur Befestigung des Bandes

Ablauf

- C wirft den Ball an, A läuft an und schlägt den Ball im Sprung über das Baustellenband gegen die Matte.
- Gleichzeitig führt B als „Schatten“ von A einen Angriffsschlag ohne Ball aus.
- **C holt den Ball und A und B greifen erneut an.**

Aufgabenwechsel:

Nach drei Angriffen von A:
A wird Zuwerfer, B schlägt den Ball und C wird der „Schatten“ von B.



Tipp für den „Schatten“:
Laufe so an, als ob der Ball Dir zugeworfen wird.

Tipp für den Zuwerfer:
Den Ball von unten etwa 2m hoch steil nach oben werfen.