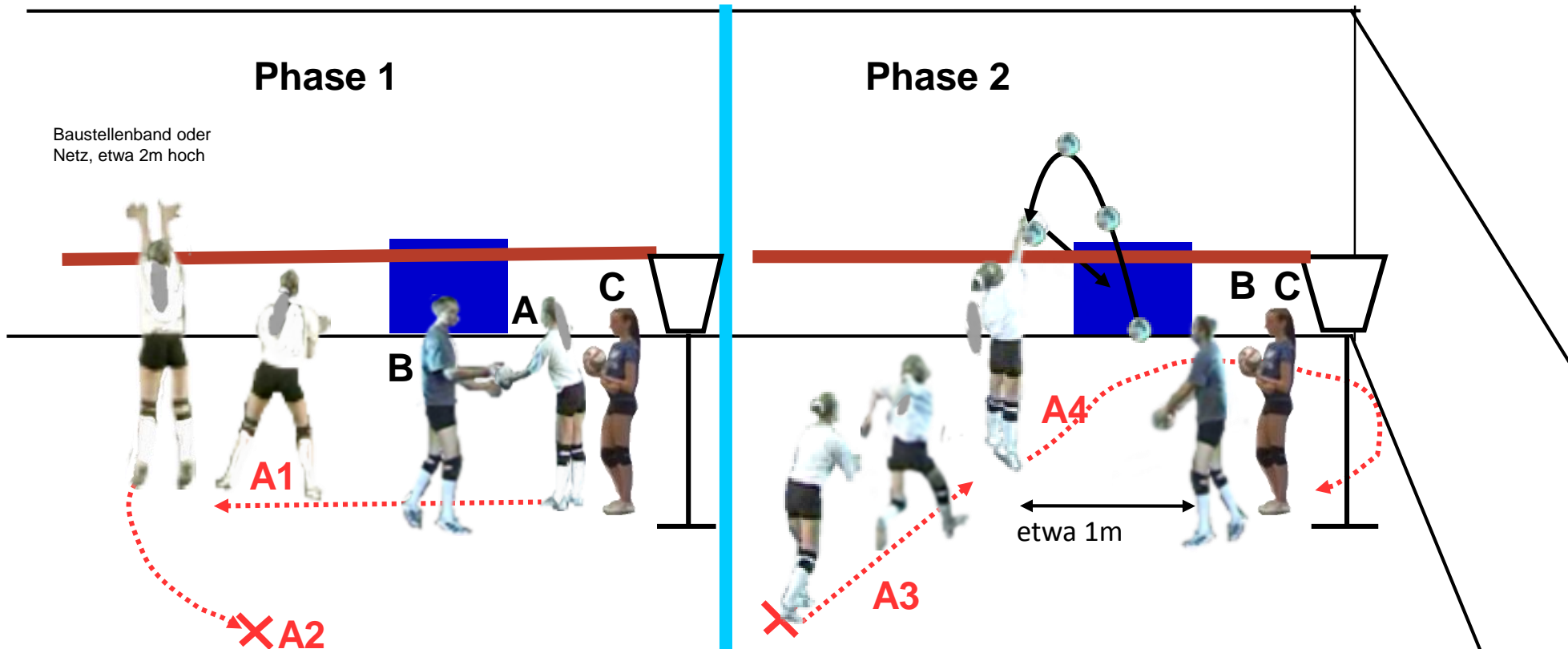


Station..... Erst Block, dann Angriff



Material:

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

Ablauf Phase 1

- A übergibt Ball an B, läuft an B vorbei, macht anschließend einen Sidestep nach links (A1) und führt einen Block aus.
- Nach der Landung löst sich A für den Angriff sofort vom Baustellenband auf die Position A2.

Ablauf Phase 2

- B hat sich gedreht und wirft den Ball von unten beidhändig zu, A läuft an (A3) und schlägt den Ball im Sprung über das Baustellenband gegen die Matte. A holt den Ball zurück (A4) und stellt sich neben B.
- In der Zwischenzeit reicht C den Ball B an und führt nach dem Block den Angriff aus.

Aufgabenwechsel:

Wenn jeder 2mal angegriffen hat. Nun wirft A zu und B und C greifen an.