|  |  |
| --- | --- |
| **Pritschlaufen** | **1a** |
|  Pritschenlaufen |
| * Bewege dich Richtung Band und halte dabei deinen Ball pritschend in der Luft.
* Wenn du das Band erreichst, pritsche den Ball hinüber und fange ihn auf der anderen Seite.
* Vielleicht schaffst du es auch, ihn ohne eine Fangaktion direkt weiter zu pritschen?

Wenn du es 5x geschafft hast, suche dir eine neue Station. | **Tipp****Den Ball immer ein klein wenig nach vorne spielen** |

|  |  |
| --- | --- |
| **SICH SELBST APPLAUDIEREN** | **2a** |
| Klatschen |
| * Spiele dir den Ball selbst hoch, klatsche in die Hände und spiele ihn danach 3x wieder hoch!
* Wie oft kannst du in die Hände klatschen und den Ball trotzdem noch sicher annehmen?
* Vielleicht kannst du auch hinter dem Rücken in die Hände klatschen?

Wenn du glaubst, mehr „Klatscher“ seien nicht möglich, gehe zur nächsten Station. | **Tipp****Sei rechtzeitig wieder spielbereit!** |

|  |  |
| --- | --- |
| spielen aus der hocke | **3a** |
| Pritschen-Hinsetzen |
| * Spiele den Ball in die Luft, setze dich auf den Boden, stehe wieder auf und spiele ihn wieder hoch, bevor er auf den Boden prallt!
* Schaffst du das auch mit dem Bagger?
* Wenn du die Übung 5x geschafft hast, gehe zur nächsten Station!
 | **Tipp****Nutze Mehrfach­kontakte, um den Ball zu kontrollieren!** |

|  |  |
| --- | --- |
| **spielen mit köpfchen** | **4a** |
|  Köpfen |
| * Spiele dir den Ball selbst hoch, köpfe ihn mit der Stirn einmal hoch und pritsche ihn dreimal hoch.
* Vielleicht kannst du diese Übung auch bewältigen, während du langsam nach vorne gehst?
* Wenn du es 10x geschafft hast, gehe zur nächsten Station!
 | **Tipp****Lass dir den Ball durch deine Hände (in Pritsch­haltung) auf die Stirn fallen!** |

|  |  |
| --- | --- |
| **spiel gegen die wand** | **5a** |
|  gegen die Wand |
| * Spiele den Ball gegen die Wand, lasse ihn aufprallen und spiele ihn wieder gegen die Wand!
* Schaffst du das auch mit dem Bagger?
* Schaffst du es vielleicht auch im Kniestand?
* Oder vielleicht im Sitz?

Wenn du die Übung 10x geschafft hast, gehe zur nächsten Station! | **Tipp****Nutze Mehrfach­kontakte, um den Ball zu kontrollieren** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Basket-Volleyball** | **6a** |
|  Basketball |
| * Spiele dir den Ball selbst hoch, und versuche ihn in den Korb zu pritschen.
* Wenn du es aus der kürzesten Entfernung geschafft hast, gehe eine Markierung weiter nach hinten.
* Vielleicht gelingt es dir auch mit dem Bagger?
* Wenn du meinst, dass dir eine Steigerung nicht gelingt, gehe weiter zur nächsten Station.
 | **Tipp****Versuche, den Ball direkt durch den Ring zu platzieren!** |

|  |  |
| --- | --- |
| **marathon-Volleyball** | **7a** |
|  Marathon-Volleyball |
| * Spiele den Ball in die Luft, lasse ihn aufprallen und spiele ihn wieder in die Luft!
* Schaffst du es auch mit dem Bagger?

Wenn du die Übung 20x geschafft hast, gehe zur nächsten Station! | **Tipp****Versuche, den Ball möglichst senkrecht hoch zu spielen** |

|  |  |
| --- | --- |
| **Volleyball-tricks an der wand** | **8a** |
|  Kunststücke gegen die Wand |
| * Spiele den Ball gegen die Wand, lasse ihn aufprallen und springe mit gegrätschten Beinen über den Ball, ohne ihn zu berühren!
* Vielleicht gelingt es dir auch mit dem Bagger?

Wenn du die Übung 10 x geschafft hast, gehe weiter zur nächsten Station! | **Tipp****Versuche, über den fallenden Ball zu springen!** |