

Abpraller

Posten-Nr.

Postenaufbau:

-

Material pro 2 Tn:

- 1 Volleyball
- 1 Wand

Übung:

selbständiger Rollentausch



Ein Teilnehmer steht ein bis vier Meter vor einer Wand. Der Partner hinter seinem Rücken wirft einen Ball an die Wand. Der vordere Teilnehmer versucht den Abpraller vor dem Auftreffen des Passes auf den Boden zu fangen. Wechsel nach fünf gelungenen Versuchen.