

Station 1

„Basketballkorb“

Pritsche den Volleyball von einer festgelegten Markierung in den Basketballkorb!

Nach jedem Versuch wechselst du dich mit deinem Partner ab.

Punkte:

Direkter Treffer: 4 P.

Treffer mit Brettkontakt: 2 P.

Station 2

„Jonglieren“

Zwei Lufthüllen-Bälle
oder Wasserbälle
tippend/schlagend in der Luft
(und oberhalb der Stirn)
halten!

Punkte:

4 Kontakte nacheinander
oben: 1 P.

Station 3

„Wandpritscher“

Ball an die Wand pritschen,
Abpraller hochpritschen, Ball
wieder an die Wand spielen!

Punkte:

3 Kontakte ohne Fehler: 3 P.

5 Kontakte ohne Fehler: 5 P.

7 Kontakte ohne Fehler: 7 P.

Station 4

„Reifenpritscher“

Volleyball anwerfen, aus festgelegter Position über das Netz in die drei Reifen „pritschen“, dem Ball nachlaufen.

Punkte:

1 Reifentreffer: 2 P.

2 Reifentreffer: 4 P.

3 Reifentreffer: 6 P.

Station 5

„Wandpritscher“

Partnerübung!

Partner spielen miteinander den Ball abwechselnd oberhalb einer Markierung im oberen Zuspiel an die Wand!

Punkte:

4 Ballwechsel ohne Fehler: 4 P.

8 Ballwechsel ohne Fehler: 6 P.

12 Ballwechsel ohne Fehler: 8 P.

Station 6

„Slalom“

Ball im oberen Zuspiel im Slalom um die Stangen „jonglieren“!

Punkte:

Pro Slalomstange ohne Fehler:
2 P.

Station 7

„Mattenpritscher“

Volleyball über das Netz aus einer festgelegten Position auf eine der drei Matten „pritschen“, dem Ball nachlaufen!

Punkte:

Treffer der 1. Matte: 2 P.

Treffer der 2. Matte: 4 P.

Treffer der 3. Matte: 6 P.

Station 8

„Zuspiel im Reifen“

Partnerübung!

Partner spielen sich den Ball so genau über das Netz zu, dass sie den Reifen nicht verlassen müssen!

Punkte:

1x über Netz ohne Fehler: 2 P.

2x über Netz ohne Fehler: 4 P.

3x über Netz ohne Fehler: 6 P.

Punktekarte

	Spieler 1	Spieler 2
Station 1		
Station 2		
Station 3		
Station 4		
Station 5		
Station 6		
Station 7		
Station 8		
Gesamtpunkte		