

Abwehr hoher Bälle (über Kopf)

Spieler werfen sich paarweise hohe Bälle zu (von unten werfen!)

Sie dürfen die Bälle erst nach Bodenkontakt abwehren – „Mitgehen“ mit dem Ball und Stoppen der Bälle mit der Faust in Kopfnähe

Auch als kleine Wettkampfform über das Netz möglich:

Angabe von unten – Abwehr über Kopf – Befreiungsschlag von unten – Abwehr – ...

Variation:

Auch als Wettkampf 2:2 möglich!

Tipps:

Nicht dem Ball entgegenschlagen!

Beidseitig (links/rechts)üben!

Geräte:

1 Ball/Paar