

Zuspielorientierung – Stationenbetrieb

4 Zuspielstationen:

Partnerweise 10x hintereinander dann Wechsel

1. Ball hochwerfen, vor den Ball laufen – zurücklaufen zuspielen
2. Scheibtruhe 360° Drehung → Zuspiel
3. Boden auf gegen die Rückwand werfen – umdrehen und den rückspringenden Ball zuspielen
4. Ball direkt an die Mauer werfen, selbst indirekt hoch abwehren, umdrehen, zuspielen

