

Zweite Lerneinheit: Den zugeworfenen Ball pritschen**8 Spiel 1 mit 1**

Einer der beiden Spieler wirft dem gegenüberstehenden Spieler den Ball im Bogen (über das Netz) in Kopfhöhe zu. Der Partner pritscht den Ball so zurück, dass er vom Werfer gefangen werden kann. Nach fünfmaligem Pritschen erfolgt ein Wechsel. *Sieger ist das Paar, das 10 x, 20 x etc. pritscht, ohne dass der Ball den Boden berührt.*

Handlungshinweise:

- Wirf deinem Partner den Ball mit beiden Händen von unten nach oben hoch und möglichst zielgenau zu!
- Beobachte den anfliegenden Ball hinsichtlich seiner Flugkurve!
- Lauf mit kleinen Schritten in Spielstellung unter/hinter den Ball!
- Stehe vor der Ballberührung!
- Strecke dich aus den Beinen dem Ball nach vorne oben entgegen!
- Spiele den Ball mit Armeinsatz und mit allen Fingern!
- Achte auf deine Handhaltung und die Spannung in deinen Fingern!

Variationen:

- 1) Spiel 1 mit 3:** Der Einzelspieler wirft den Ball abwechselnd je einem der drei in einer Reihe hintereinander (Abb. 30), später nebeneinander stehenden Spieler zu (Abb. 31). Dieser pritscht den Ball möglichst genau zu ihm zurück. *Wird der Ball vom Einzelspieler nicht gefangen, tauschen die Spieler die Plätze.*

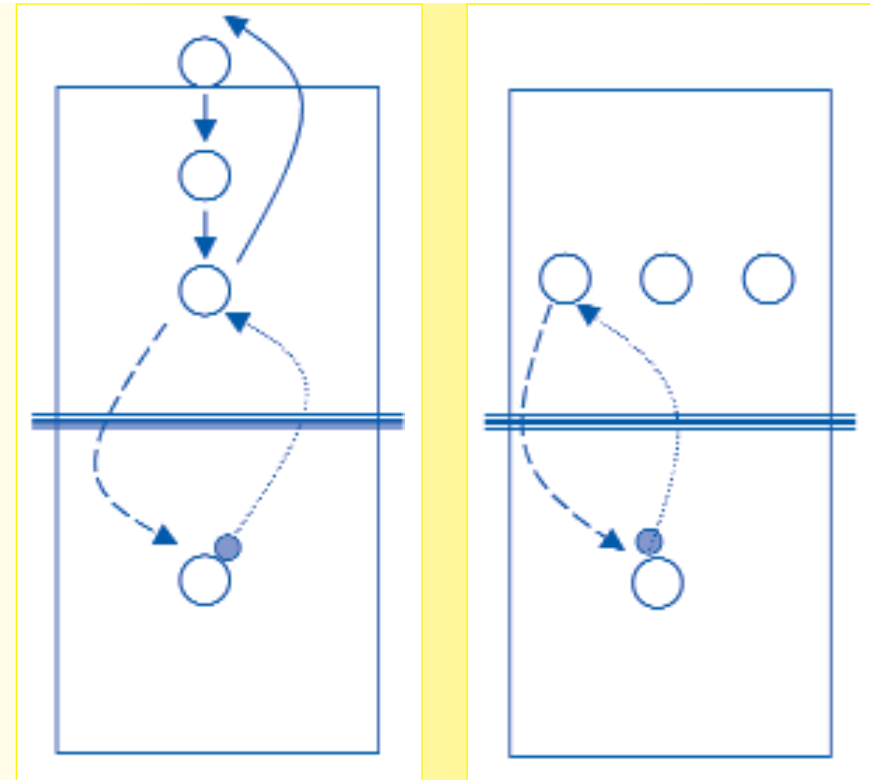


Abb. 30/31: Pritschen 1 mit 3

- 2)** Der Ball wird auf ein Ziel (Matte, Reifen etc.) zurück ins gegnerische Feld gespielt. Nach jedem Durchgang wird der Anwerfer gewechselt. *Sieger ist die Gruppe, die bei einer bestimmten Anzahl von Versuchen die meisten Treffer erzielt hat.*

Organisationshinweis:

Durch eine allmähliche Vergrößerung der Entfernung in Verbindung mit einer Verkleinerung der Ziele soll die Zielgenauigkeit verbessert werden.

9 Pritschen 2 mit 1

Drei Spieler stehen in einem Dreieck. A wirft den Ball zu B, B pritscht zu C, C fängt und wirft wieder zu B usw. Der Zuspieldwinkel soll zunächst möglichst spitz sein (Abb. 32). Nach einem/zwei Fehler(n) (Nichtfangen des Balls) bzw. fünf erfolgreichen Zuspieldhandlungen eines Spielers hintereinander wechseln die Spieler ihre Funktionen. *Sieger ist die Dreiergruppe, der in einer bestimmten Anzahl von Versuchen (15, 18 etc.) die meisten Zuspieldhandlungen hintereinander ohne Fehler gelingen.*

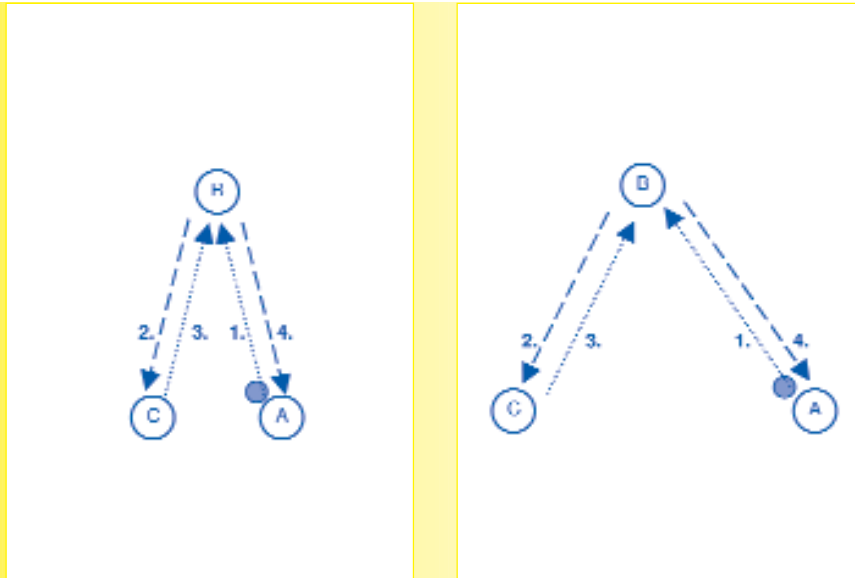


Abb. 32/33: Pritschen 2 mit 1

Handlungshinweise:

- Drehe dich **vor** der Ballberührung in die Abspielrichtung!
- Beobachte stets deinen An- und Abspielpartner!

Variationen:

- 1) Allmähliche Vergrößerung des Zuspieldwinkels (Abb. 33).
- 2) Zwei Spieler stehen auf der einen Spielfeldseite. Einer wirft den Ball aus ca. 2 m Abstand hoch und parallel zum Netz auf Pos. IV dem anderen zu (Abb. 34). Dieser Spieler pritscht über das Netz zielgenau auf den dritten Spieler, der den Ball fängt und ihn an den Anwerfer auf der anderen Netzseite weiterleitet.

Handlungshinweise:

- Löse dich nach jedem gepritschten Ball mindestens 2 m vom Netz!
 - Bedenke, dass du als **Werfer** deinen Pass mindestens 1 m vom und parallel zum Netz zuwirfst.
- 2) Wie (1), jedoch wird der Ball zur Pos. II zugeworfen (Abb. 35).

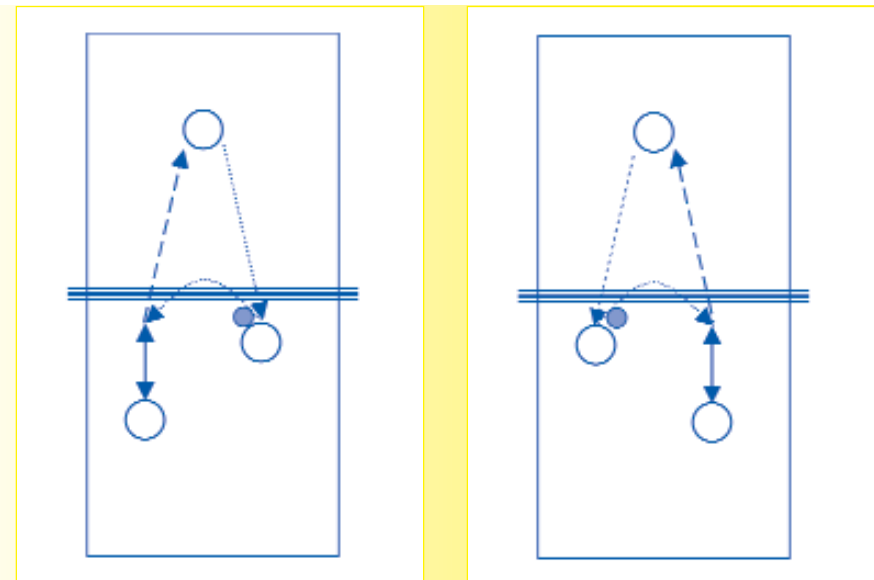


Abb. 34/35: Pritschen 2 mit 1 über das Netz