

Prellball - Rundenlauf (chinesisch)

1

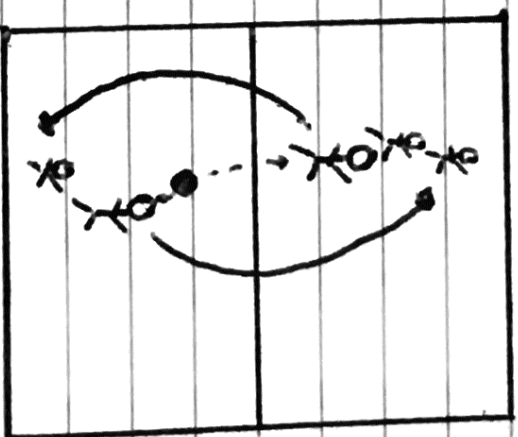
Karten-NR.

Thema: kleine Spiele
Stundenzeit: Abschluss

Schwierigkeit: Anfänger u. Fortgeschrittene
Material: 2 Ständer, Leine, Ball

Inhalt:

- mind. 3 Spieler
- nach spielen des Balls von eigener Platzhälfte zur anderen laufen & bei gegenüberliegenden Gruppe hinken anstellen
- Spieler, die Fehler machen, scheiden bis zum nächsten Durchgang aus
- die beiden letzten Spieler ermitteln den Gewinner ohne zu laufen, der Gewinner erhält einen Punkt
- Feldmaße: 4x4m (an Bodenlinien orientieren)



Regeln:

- Ball darf nur 1x aufkommen
- Jeder Spieler nur ein Ballkontakt (bei Anfängern bis zu 3)
- Angabe erfolgt von der hinteren Feldbegrenzung

4 - Felder - Prellball

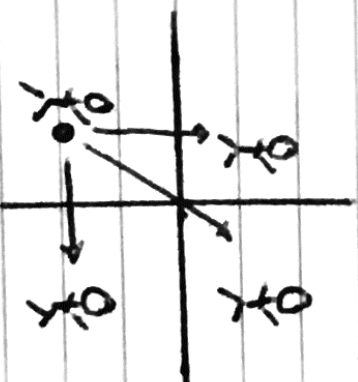
Karten-NR.

2

Thema: kleine Spiele Schwierigkeit: Fortgeschrittene
Stundenteil: 2. Hauptteil o. Schluss Material: 4 Holzbänke, 1. Ball

Inhalt:

- 4 Teilfelder mit 4 Holzbänken abteilen
- in jedem Teilfeld stehen 1-2 Einzelspieler
- jedes Team hat zu Beginn 5 Punkte und bekommt bei einem Fehler einen Punkt abgezogen
- Angabe erfolgt von der äußersten Ecke des eigenen Feldes
- nach einmaliger Bodenberührung kann der Ball in jedes der übrigen drei Felder gespielt werden, solange das Team dort noch Punkte hat
- aus jedem Teilfeld muss der Ball spätestens nach dem dritten Prellen wieder in ein anderes Feld gespielt werden



Kegelschießen

Thema: Vorbereitung Unterarm
Stundenzeit: Erwartung

Schwierigkeit: Anfänger
Material: Kegel, Bälle

♀. ♀. ♀. ♀.

Inhalt:

- 12 Kegel auf der Mittellinie der Halle aufstellen
- hinter der Abwurflinie (ca. 10-15m entfernt) stehen sich beide Mannschaften gegenüber
- auf Startzeichen versuchen beide Parteien möglichst schnell die Kegel umzustoßen
- Schiedsrichter zählt, wie viele Kegel die jeweiligen Mannschaften umstoßen



♀. ♀. ♀. ♀.

Aufgabe für 2. Runde:

„Probiert aus, mit welcher Haltung die Kegel am besten umgestoßen werden können.“
 Achtet dabei vor allem auf die Positionierung des Oberkörpers und die Haltung der Arme.

Hinweis: bei 16 Spielern Kegelanzahl vergrößern

Ball unter der Schnur

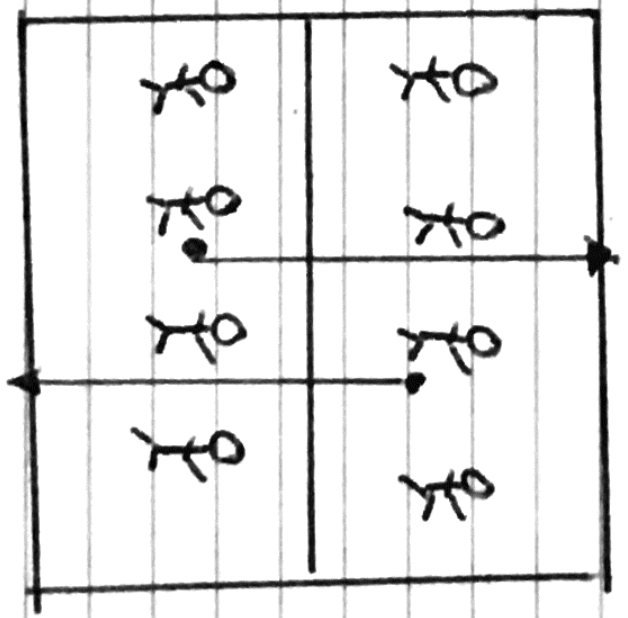
4
Karten-NR.

Thema Vorbereitung untercam
Stundenzeit: Erwärmung

Schwierigkeit: Leicht Fortgeschritten
Material: 1-6 Bälle, 2 Ständer, Leine

Inhalt:

- Der Ball (später auch mehrere) wird unter der Schnur ins gegnerische Feld gespielt, mit dem Ziel, dass er die Grundlinie des gegnerischen Feldes passiert
- Gegnerische Mannschaft versucht den Ball vor dem Ausgehen abzufangen & selbst den Ball über die gegnerische Grundlinie zu spielen
- der Ball darf nur mit den Armen & Händen berührt werden
- berührt ein anderes Körperteil den Ball, gibt es einen Punkt für den Gegner
- gelangt der Ball über die Auslinie, kommt es zum Punkterfolg
- Sieg: 15 Punkte



Alternativ: große Leine in der ganzen Halle spannen

Treibeball

5

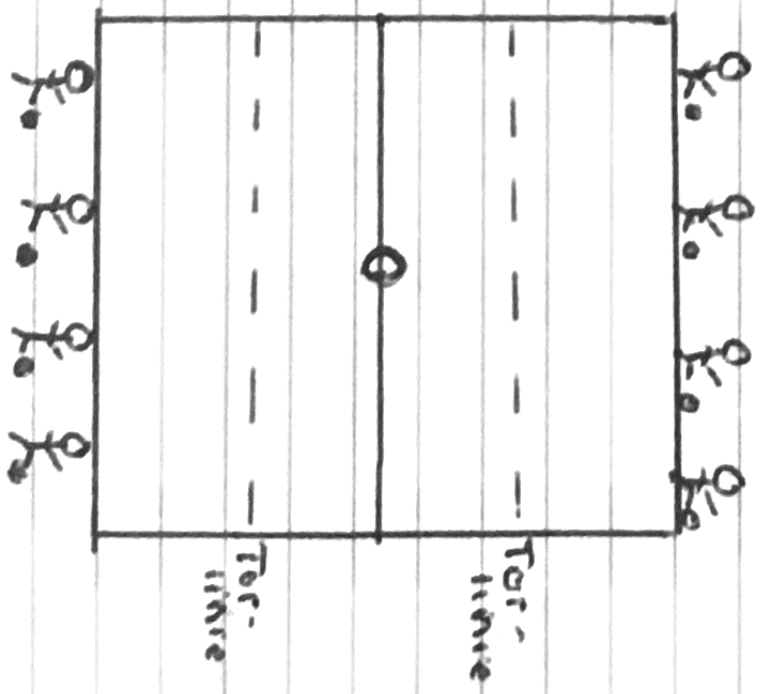
Karten-NR.

Thema: kleine Spiele
Stundenkil: Erwärmmung

Schwierigkeit: Anfänger u. Fortgeschrittene
Material: Medizinball, Hohlball für jedes Kind

Inhalt:

- zwei Parteien stehen sich am Ende ihres jeweiligen Spielfeldes gegenüber
- der in der Mitte liegende Ball muss durch das Rollen der Hohlball getroffen und über die Torlinie getrieben werden
- die getriebenen Bälle müssen schnellstmöglich wieder aufgenommen & ab hinter der Abwurfline erneut getrollt werden
- Punkterfolg: wenn der Medizinball über die Torlinie gelangt ist



Variation: bei mehr Spielern mehr Medizinbälle
& ein breiteres Spielfeld nehmen

Schlag den Ball weg

Karten-NR.

6

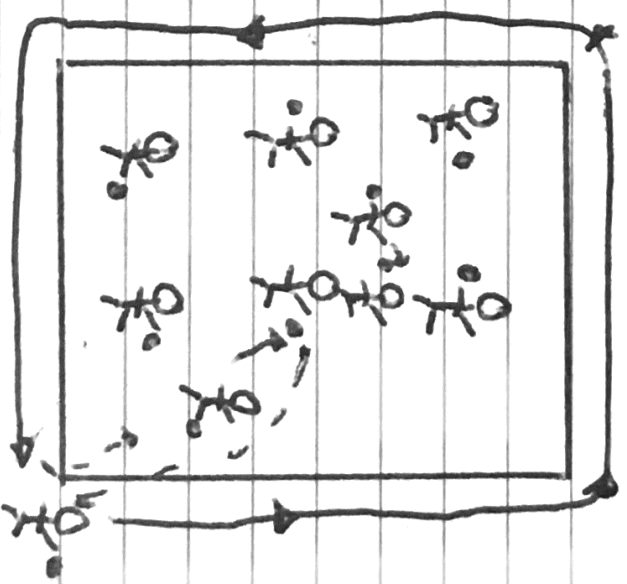
Thema: Prellwurf & Fangen
Stunden teil: Erwärmung

Schwierigkeit: Anfänger
Material: 1 Ball pro Spieler

Inhalt:

- Spieler stellen sich in einem begrenzten Feld auf
- nach Zeichen prellen sie im Geheul (Rennen) den Ball mit der offenen Hand, ohne das Feld zu verlassen
- mit der anderen Hand versuchen sie anderen Spielern den Ball wegzuschlagen
- verliert ein Spieler seinen Ball, muss er mit geschlossener Faust seinen Ball 1x um das Feld prellen

Variation: rw laufen, Nachstell Sprünge sw,
mit der anderen Hand prellen,
ohne Gegner zu stören, ...



Wurfprellball

Karten-NR.

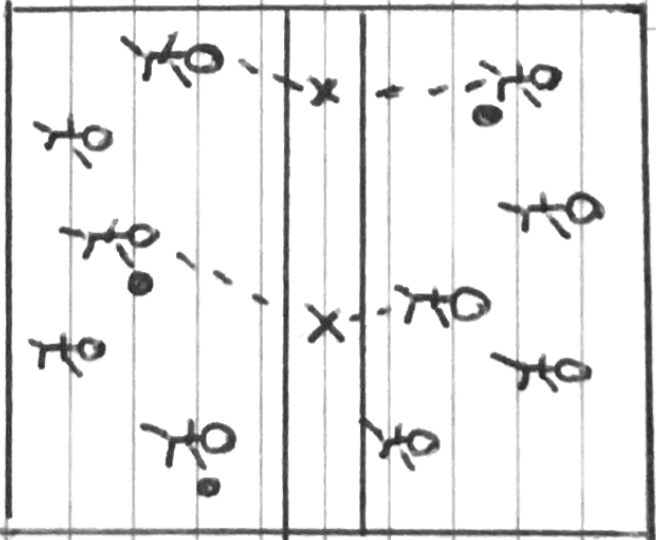


Thema: Prellwurf & Fangen
Stunden teil: Erwärmung

Schwierigkeit: Anfänger
Material: Bälle, Hütchen

Inhalt:

- zwei 6-8m lange Spielhälften sind durch ein Mittelfeld von 1m Breite (mit Hütchen abstecken) getrennt
- Mittelfeld = Prellzone, darf nicht betreten werden
- in jeder Spielhälfte befinden sich 8-10 Spieler
- der Ball wird so in die Prellzone geworfen, dass er nach der Bodenberührung in das gegnerische Feld fliegt
- hier versucht der Gegner den Ball zu fangen
- fängt der Gegner den Ball nicht, gibt es einen Gutpunkt für die Gegenpartei
- bei 10 Spielern max. 2-3 Bälle



Prellbasketball

Karten-NR.

8

Thema: Prellwurf u. Fangen
Stundenstil: Erwärmung

Schwierigkeit: Anfänger, u. Fortgeschrittene
Material: Basketball, Hütchen

Inhalt:

- mit Hütchen kleines Basketballfeld abstecken
- Zwei Mannschaften à 6-8 Spieler stellen sich gegenüber auf
- auf ein Signal hin wird Basketball gespielt
- der Ball darf jedoch nur indirekt gepasst werden
- Punkterfolg; wenn ein Korb geworfen wurde

Variation:

- mit Ball in der Hand nur 3 Schritte
- wenn vor einem Korb 5 indirekte Pässe in einer Mannschaft ohne Unterbrechung erfolgten zählt der Korb doppelt
- waren in einer Mannschaft alle Spieler ohne Unterbrechung am Ball, gibt es einen Zusatzpunkt

Fangprellball

9

Karten-NR.

Thema: Prellball mit vereinfachter Spielweise
Schwierigkeit: Anfänger
Stundenkil: Hauptteil
Material: 1 Ball, Ständer u. Leine

Inhalt:

- in jedem Spielfeld befinden sich 4-6 Spieler
- der Ball wird zuerst in das eigene Feld geprellt, sodass er in das gegnerische Feld gelangt
- im gegnerischen Feld muss er gefangen werden
- wenn das Fangen misslingt & der Ball auf den Boden fällt, gibt es einen Pluspunkt für die gegnerische Mannschaft

Variation für Fortgeschrittene:

- 2 Bälle
- Ball muss vor dem Fangen angenommen werden

Spiel 1:1:1

Karten-NR.

10

Thema: Prellen

Stundenkil: Hauptteil

Schwierigkeit: Anfänger

Material: Bälle

Inhalt:

- 2 Partner stehen sich im Abstand von 3-5m gegenüber (Sasse bilden)
- der Ball wird nun hin und her geschickt
 - Partner A prellt den Ball, B fängt und prellt dann zurück
 - A prellt den Ball, B nimmt an (fängt) & prellt dann zurück
 - A prellt den Ball, B prellt direkt zurück
- Ziel: das Paar, das die meisten Ballkontakte hat, ist sieger

Spiel 2:2:2

Thema: Prellen Mannschaftszuspiel

Schwierigkeit: Anfänger

Material: Bälle

Inhalt:

- beide Partner aus Spiel 1:1 bilden eine Mannschaft & spielen mit der benachbarten Mannschaft

- innerhalb der Mannschaft muss der Ball drei Mal gespielt werden, bevor er zur anderen Mannschaft gelangt (es darf keiner den Ball 2x hintereinander spielen)
- Punkterfolg bei Fehler Wechsel Ball von Mannschaft A zu Mannschaft B

Spiel 3: 2:2 über ein Hindernis

Thema: Pritzen, Mannschaft, Hindernis
 Stundenkell: Hauptteil

Schwierigkeit: Leicht Fortgeschritten
 Material: Bälle, Leine, Ständer (o. Bänke)

- Aufstellung wie in Spiel 2, nur mit Hindernis

Inhalt:

- der Ball darf das Hindernis nicht berühren; er muss, nachdem er die Hand des Spielers verlassen hat, vor dem Hindernis aufkommen & erst dann in das gegnerische Feld gelangen
- auch die Spieler dürfen die Leine nicht berühren
- pro Mannschaft darf der Ball 3x geprellt werden (aber nie vom gleichen Spieler 2x hintereinander!); kann aber auch nach 1x oder 2x Pritzen ins gegnerische Feld gespielt werden

→ Spiele dann ausbauen in 2:2 (gegeneinander), 3:3, 4:4

Einzelübungen (Anfänger) 1

Karten-NR.

11

1) zum Prellen

- überder prellt den Ball an die Wand, während der Partner die Ball-berührungen zählt
- Variationen: im Sitzen, im Liegen, mit der anderen Hand

2) Prellen im Stehen (jeder 1 Ball)

- vor dem Körper abwechseln mit der rechten/linken Faust
- rechts u. links neben dem Körper
- vor dem Körper so hoch wie möglich (dort danach auffangen & wdh.)
- vor dem Körper, dabei in den Hockstand gehen & wieder in Ausgangsstellung der Ball wird immer in Brusthöhe mit der Faust geprellt
- Anheben des linken bzw. rechten Beines, abwechselndes Prellen unter dem angehobenen Bein her
- den Ball ohne Veränderung der Fußstellung, um den ganzen Körper prellen

3) Prellen im Sitzen

- im Grätschsitz vor dem Körper mit rechter/linker Hand
- im Langsitz neben dem Körper rechts und links

4) Pellen im Gehen

- bis maximal Brusthöhe mit leicht angewinkelten Armen (w. & r. w.) + im Laufen
- entlang einer Bodenlinie rechts u. links + im Laufen
- Gruppeneinstellung im Kreis während alle im Stand pellen, beginnt einer im Kreis im Stalom die übrige Gruppe pellend zu durchqueren & die nächsten folgen

5) Pellen an die Wand

- siehe 1)
- im Stand: Pellen an die Wand & Annahme nach einmaligem Aufspringen des Balls
- im Stand: kräftiges Pellen an die Wand & Annahme des Balles direkt von der Wand kommend
- Zielpellen an die Wand in ein gezeichnetes Feld (weide o. Klebeband)
- Pellen an die Wand, wobei der Ball vor der Wandberührung ein bestimmtes Feld (weide, Reifen) treffen muss

6) Pellen auf begrenzten Raum

- die Gruppe geht geschlossen (w. u. r. w., Laufen) pellend ums Feld
- kreuz und quer pellend durchs Feld Laufen

Partnerübung (Anfänger 1)

12
Karten - NR.

2 Spieler mit 2 Bällen

- Partner stehen 2m seitwärts und blicken entgegengesetzt
- jeder Spieler prellt seinen Ball drei Mal vor sich, bevor beide Partner ihre Position möglichst gleichzeitig wechseln & den Ball vom Partner weiterprellen

2 Spieler mit 1 Ball

- Partner stehen sich gegenüber mit ca. 3-5m Abstand
- Ball wird zugeprellt mit einmaligem Bodenkontakt
- Partner A wirft Partner B den Ball rechts oder links vom Körper zu
(→ Annahme mit seitlichem Ausfallschritt)
Wurf direkt u. indirekt (1x tippen vor Annahme) ausführen
- Partner A wirft Partner B den Ball über Kopfhöhe zu
(→ Annahme mit zw. Laufen)

Wettkampfspieler in 2er Gruppen

- Zwischen die beiden Spieler wird ein Reifen gelegt & der Abstand verkleinert
- Ball soll von den Partnern abwechselnd & möglichst oft in die Bodenfläche des Reifens geprellt werden (→ Punkte zählen)

Partnerübung in der Fortbewegung

... v.n., r.w., sw. seitgalepp

Partnerübungen zu 2. an der wand

- beide Spieler stehen nebeneinander ca. 3m von der wand entfernt
- Partner A wirft den Ball mit regelwurf in ca. 2m Höhe an die wand, der zurückkommende Ball wird nach einmaliger Bodenberührung von B durch senkrechtes Pellen angenommen & danach aufgefangen (Variation: B prellt direkt ohne Aufhupen des Balls)
- beide Partner prellen den Ball abwechselnd gegen die wand
 - a) Ball hat eine Bodenberührung
 - b) Ball wird direkt aus der Luft geprellt
 - c) es erfolgt erst eine Selbstverlage (Annahme), bevor der Prellschlag Richtung wand ausgeführt wird
 - d) Markierung an der wand, die zu treffen ist

Reaktionsübung zu zweit

- Annehmender Partner B steht mit dem Rücken in ca. 4m Entfernung zum Werfer → dieser wirft Ball unter kurzem Zuruf zu Partner B, der nach schneller Drehung die Annahme ausführt

Gruppenübungen 22 Spieler (Anfänger u. Fortgeschrittene)

Karten-NR.

- zwei Spieler stehen sich im Abstand von 3-4m gegenüber, dazwischen hält in der Mitte ein 3. Partner einen Reifen in ca. 1-2m Höhe → durch die Außenspieler soll der Ball durch diesen Reifen geprellt, aufgefangen & wieder zurückgeprallt werden

- Organisationsform: 1 Ball, 3 Spieler A, B, C, 4 Spieler D, E, 5 Spieler & mehr 0
 a) der Ball wird mit der rechten Faust immer zum linken Partner geprellt
 b) " " linken Faust immer zum rechten Partner geprellt
 c) a) & b) mit Selbstrolage (Ball annehmen, dann weitergeben)

- mehrere (25) Teilnehmer bilden einen Kreis & prallen sich den Ball durch die Kreisfläche zu
 Variation: mit mehreren Bällen (Fortgeschritten → Kommunikation!)

- mehrere Spieler bilden einen Kreis + ein weiterer Spieler stellt sich in die Kreismitte → dieser prellt den Ball hintereinander zu jedem Außenspieler

- Laufspiel (Staffel): Es werden 2 zahlenmäßig gleichstarke Gruppen gebildet der Endpunkt der Laufstrecke (15-20m) wird markiert

auf Kommando starten die Gruppenersten jeweils mit Ball u. prellen schnellstmöglich über die Distanz, um danach dem Gruppennächsten an der Startlinie den Ball weiterzugeben

→ die schnellste Mannschaft hat gewonnen

↳ Variation 1: auf der Laufstrecke Hindernisse (Kegel, u.l. Kästen, Matten oder Reifen) für einem Slalom-Parcour unterbringen

Variation 2: Pendelstaffel mit 1 ohne Slalom

FORTGESCHRITTEN

in ein vorhandenes Mannschaftsfeld stellt sich ein Dreier- oder Viererkam nach System auf während sich auf der anderen Spielhälfte, getrennt durch die Leine, ein Werfer mit Bällen befindet

Werfer veranlasst durch Wurf in verschiedene Felddecken und Lücken, dass die Mannschaft versucht, den ankommenden Ball regelgerecht anzunehmen & sich zuzuspielen, bevor der 3. Spieler den Ball locker zurückschlägt

→ über dem Spielfeld wird neben der 40 cm hohen Schnur noch eine 2. Leine in ca. 2m Höhe gespannt

Mannschaft A spielt über die niedrigere, Mannschaft B über die Höhe keine → dann Aufgabenwechsel

Spiele mit Werfen und Fangen des Balls (Erwärmung, Abschluss) Karten-NR.

Tigerball

- die Spieler stehen im Kreis, 1 Tiger steht in der Mitte des Kreises
 - die Außenstehenden werfen sich den Ball beliebig zu, der Tiger versucht dabei den Ball abzufangen
 - bei Erfolg des Tigers muss derjenige mit ihm den Platz tauschen, der den Ball zuletzt berührt hat
- Variation: Ball prellen statt werfen

Ablöseball

- mehrere Gruppen von 5-6 Kindern stehen hintereinander
 - 6-8 Schritte davor wirft ein Zwerfer dem ersten in der Reihe einen Ball zu. Dieser wirft den Ball zurück und stellt sich hinten an
 - wenn die Reihe durch ist wird der Zwerfer abgelöst usw., bis jeder einmal Zwerfer war.
- welche Gruppe ist am schnellsten fertig?

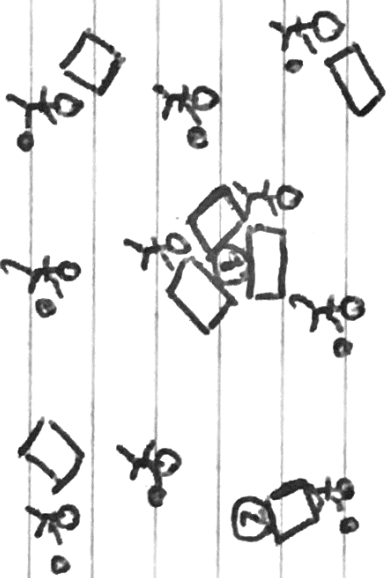
Jägerball

der Jäger versucht in einem abgegrenzten Feld laufende Hasen abzuwerfen zu diesem Zweck darf er auch mit dem Ball laufen

- getringt der Abwurf, wird der getroffene Spieler zum Gehilfen des Jägers
- von diesem Augenblick darf der Besitzer des Balls nicht mehr laufen
- die beiden Jäger müssen sich den Ball zuspielen, bis sie einen weiteren Matsch abgeworfen haben & dieser auch zum Gehilfen wird usw.

Burgball

- ein Burgknof wird durch drei kleine blaue Matten gebildet, die im Dreieck liegen
- es gibt zwei Burgvertheidiger, die die Burg frei von Ballberührung halten sollen
- die Angreifer sind in der Halle verköllt & werfen die Bälle in die Burg (pro Angreifer nur ein Ball) wobei sie nur von weiteren vier blauen Matten werfen dürfen



- ① Burghof
- ② Wurfmatten

Spiele mit Pellen & Fangen des Balles

Karten-NR.

15

Staffellauf

- ein Kind pro Staffel hält einen Reifen hoch
- der Ball wird erst auf den Boden geprellt & fliegt durch den Reifen
- dann wird der Ball aufgefangen u. der Spieler läuft über eine Bank, während der Ball rechts oder links neben der Bank geprellt wird
- anschließend prellt der Spieler den Ball über den Boden an die Wand, jängt den Ball auf, läuft zurück und übergibt den Ball an den nächsten aus seiner Staffel

Kreisprellball

- Mitspieler bilden sitzend einen Kreis und rollen (prellen) sich mit den Händen einen Ball gegenseitig zu
- im Kreis bewegen sich 1-2 Spieler, die versuchen den Ball abzufangen
- es wechselt jeweils der Spieler in die Mitte, von dem der Ball abgefangen wurde

Namensspiel

- Aufstellung im Kreis
- ein Spieler steht in der Mitte, prellt den Ball hoch, ruft einen Namen und

Läuft in den Kreis zurück

-der Geruchene läuft in die Mitte & fängt den Ball auf, prellt ihn wieder usw.
-der Ball bleibt ständig in Bewegung (Schnelligkeit!)

Vorübungen Unterarmschlag (leicht fortgeschritten)

Karten Nr.

16

- 1) Unterarmschlag gegen die Wand
Der Ball wird aus der Hand mit dem Unterarm gegen die Wand geschlagen
der zurückkommende Ball wird aufgefangen
· Abstand zur Wand 3-5m (erweitern auf bis zu 8m)
· Unterarmschlag gegen die Wand oberhalb einer 40cm hohen Markierung
- 2) mehrmaliges Ausführen der Bewegung mit Vorwärtsbewegung ohne Ball
- möglichst nach Demonstration des Hülfsreiters
- 3) Wegegwurf des Balles unter der Prellballreihe hindurch auf ein Ziel
(wichtig: Wurfarm sollte dabei gestreckt sein)
- 4) der Ball liegt ca. 5m von der Wand entfernt. Der Übende führt
den Ausfallschritt so aus, dass sein Vorderfuß mit der Innenseite
neben den Ball kommt. Danach erfolgt eine langsame Ausführung
der Schlagbewegung mit leichter Ballberührung durch den Taustbereich
auf Seite des Außen gelenkes von hinten gegen den Ball.
Nach dem Treffen des Balles rollt dieser auf dem Boden
zur Wand

5) Der Ball wird auf eine leicht zugängliche ungefähriche Erhöhung platziert (Schaumstoffkörper, leere Klafolle, ...). Von diesem flachen Hindernis wird der Ball mittels Unterarmschlag abwärts und in Richtung Wand geprellt

6) Unterarmschlag gegen die Wand entlang einer Bodenlinie
Der Schlagspieler stellt sich neben eine Markierungslinie, die Richtung Wand verläuft. Der Unterarmschlag soll jetzt möglichst so durchgeführt werden, dass der Ball die Linie tang oder parallel dazu fliegt

7) hoher Unterarmschlag gegen die Wand
Eine wandfläche soll so markiert werden, dass als Ziel fläche nur der Bereich über dem dient

8) Nach Hochwurf oder fallen lassen des Balles aus der Nichtschlaghand und aufspringen des Balles auf den Boden wird der Unterarmschlag gegen die wand ausgeführt (4-8 m Abstand)
Statt Hochwurf kann Eigen- oder Fremdwurde erfolgen

Unterarmschlag mit Partner zusammen

Karten-NR.

17

1) Unterarmschlag gegen die Wand mit Auffangen

- 2 Spieler stehen nebeneinander, Abstand zur Wand ca. 5m, Nachdem der erste den Ball mittels Unterarmschlag gegen die Wand geprellt hat, fängt der Partner den Ball auf & wdh. den Unterarmschlag
- Schlag durch Hochwurf u. Aufkippen oder Eigenverlage ausführen

2) Schlag gegen die Wand mit Annahme

- wie in 1, wenn der Ball gegen die Wand geprellt wurde prellt der Partner den Ball senkrecht auf den Boden, fängt ihn auf & wdh. dann den Unterarmschlag

3) Unterarmschlag gegen die Wand im Dauerbetrieb

- wie in 1, wenn der Ball gegen die Wand geprellt wurde, nimmt der Partner den zurückkommenden Ball an, legt sich den Ball ggf. mehrmals selbst vor, sodass er anschließend einen eigenen Unterarmschlag gegen die Wand ausführen kann

4) Unterarmschlag zum Partner mit Aufhängen / Annahme

- 2 Spieler stehen sich gegenüber, Abstand ca. 6m

Nachdem der erste den Ball mittels Unterarmschlag locker zum Partner apprellt hat, fängt dieser den Ball auf & wdh. den

Unterarmschlag

- aus eigenem Hochwurf u. Bodenberührung oder Eigenvorlage ausführen
- unterarmschlag zum Partner mit Annahme (wenn der Ball kontrolliert

angenommen werden kann, dann Eigenvorlage u. Unterarmschlag wdh.; wenn nicht, dann Ball auffangen u. daraus den Unterarm-
schlag neu starten)

Unterarmschlag auf bestimmte Ziele (fortgeschrieben)

- 1) Auf einer Turmmatte wird ein Reifen oder ein kleiner Kasten gebracht. Wird das direkte Ziel getroffen, gibt es 2 Punkte, bei Berührung der Matte 1 Punkt. Insgesamt 10 Versuche (oder als Staff 1?)
- 2) In einer Höhe von ca. 1,5m wird an der Wand ein Reifen mit Klebeband angebracht oder es wird ein Quadrat mit Klebeband oder Kreide markiert. Die Zielfläche innen ist nach einem Unterarmschlag zu treffen (Punktesystem?)
- 3) Mit Angabeschlägen sollen auf beiden Mannschaftsfeldern die Außenlinien getroffen werden
- 4) In einem Mannschaftsfeld werden Kegel aufgestellt, die vom Ball getroffen werden sollen
- 5) In die 4 Ecken des Spielfeldes werden Reifen gelegt, die aus dem Feld getroffen werden müssen

Unterarmschlag Gruppenübungen

Karten-NR

19

1) Drei Spieler stehen nebeneinander vor einer Wand, wobei sich aber die Personen in der Mitte etwas versetzt nach hinten aufstellt. Von ihr wird der Ball mit dem Unterarmschlag gegen die Wand gespielt; der zurückkommende Ball soll dann von einem Außenspieler angenommen & durch Zuprellen zum anderen Außenspieler abgegeben werden. Danach wird dem Mittelspieler der Ball senkrecht vorgelegt, damit dieser erneut schlagen kann. Durchrotieren!

2) Drei Spieler bilden ein Dreieck. Nach Eigenvorlage wird der Ball mittels Unterarmschlag zum linken Partner gespielt, der den Ball annimmt, sich vorlegt u. ebenfalls zum linken Partner weikerspielt
• gegen den Uhrzeigersinn spielen → erfordert mehr hinterlaufen

3) Drei Spieler (A, B, C) stellen sich mit je 3m Abstand hintereinander auf. A schlägt den Ball mit Unterarmschlag zu B in der Mitte; B nimmt den Ball senkrecht an, dreht sich um 90° herum und spielt zu C, C nimmt an, legt sich selbst vor und prellt mit Unterarm wieder zu B in die Mitte. Durchrotieren!