

Würfelstafette „Volleykünstler“

○	20 Pässe an die Wand: Basketball, kurze Distanz
○ ○	3 x Kopf- Jongelage mit einem Soft- oder Volleyball (mind. 3 Kopfbälle am Stück = 1 x)
○ ○ ○	10 x im Liegen (Rücken) Ball aufwerfen und ihn mit „Fingerkörbchen“ fangen (ev. direktes Spiel)
○ ○ ○ ○	10 Ball hochwerfen, sich einmal drehen und Ball über dem Kopf fangen (ev. mit Sprung)
○ ○ ○ ○ ○ ○	10 x Ball im Eigenpass über der Stirn zuspielen, Ball darf auch kurz gefangen werden!!
○ ○ ○ ○ ○ ○	Profi: 1 x Ball- Jongelage vom Stehen zum Liegen Ziel: ein Ball wird ohne Unterbruch mit frei wählbaren Körperteilen jongliert. (Vom Stand zum Liegen, zum Stand) (nach 5 erfolglosen Versuchen kannst du wieder Würfeln)