Übungsfolge Pritschen

**Organisation:**

* Paarbildung, ein Paar entscheidet sich für eine Aufgabe**, die beide** bewältigen können.
* Nach zwei bis drei Minuten Ansage eines Partnerwechsels, die neuen Partner entscheiden sich wieder für eine Übung, **die beide** bewältigen können.
* Gespielt wird über ein hoch gespanntes Baustellenband.
1. **Aufgabe:**

A und B hintereinander. A wirft den Ball selbst an, pritscht über das Netz hinter eine Markierung, läuft unter dem Netz durch, lässt den Ball einmal aufprellen und fängt ihn dann. A wirft den Ball wieder selbst an und pritscht zurück zu B. Anschließend läuft A wieder zurück hinter B. Nun macht der Partner die Übung.

1. **Aufgabe:**

A wirft B den Ball über das Baustellenband zu, B pritscht zurück. Nach jedem Pritschen muss B sich umdrehen und die Wand oder eine Linie berühren.

Nach sechs zugeworfenen Bällen Partnerwechsel.

1. **Aufgabe:**

A pritscht den Ball ununterbrochen hoch, B ruft ihm immer Rechenaufgaben zu, die A beim Pritschen lösen muss. Wechsel immer nach drei Rechenaufgaben.

1. **Aufgabe:**

A und B werfen sich den Ball immer selbst an und pritschen über das Baustellenband zum Partner. Der gepritschte Ball darf gefangen werden. Es soll so gepritscht werden, dass sich der Partner immer zum Ball bewegen muss.

1. **Aufgabe:**

A und B pritschen ununterbrochen über das Baustellenband mit Kontrollpässen.

1. **Aufgabe:**

A pritscht mit Kontrollpass. B pritscht direkt. A pritscht so, dass B einmal vor dem Baustellenband und einmal auf der anderen Seite des Baustellenbandes spielen muss. Nach zehn Pässen Partnerwechsel.

1. **Aufgabe:**

A und B pritschen unterbrochen. Nach jedem Pass eine Zusatzaufgabe ausführen.

Beispiel: Mit beiden Händen den Boden berühren.

1. **Aufgabe:**

A und B pritschen ununterbrochen über das Band und halten dabei folgende Reihenfolge ein: 4mal im Sprung pritschen → 4mal im Stand pritschen → 4mal mit Zusatzaufgabe pritschen → 4mal im Sprung pritschen usw.

1. **Aufgabe:**

A und B legen ein kleines Spielfeld fest. Sie spielen 1 gegen 1 mit einer Einschränkung: Es muss jedes Mal 4 mal miteinander gespielt werden, bevor der Punkt ausgespielt werden darf.