

STATION 1

Bassalo

Ball auf Becherboden hochhalten

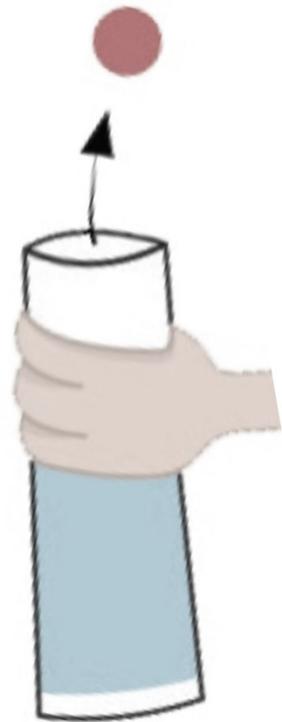
LEICHT:

Balanciere den Ball auf eurem Becherboden.

SCHWER:

Dribbelt den Ball auf eurem Becherboden, ohne dass der Ball auf den Boden fällt.

Wie lange kannst du den Ball hochhalten?



BENÖTIGTES MATERIAL: 2 Bälle / 2 Wurfbecher

STATION 2

Bassalo

Mit Abstand im hohen Bogen

LEICHT:

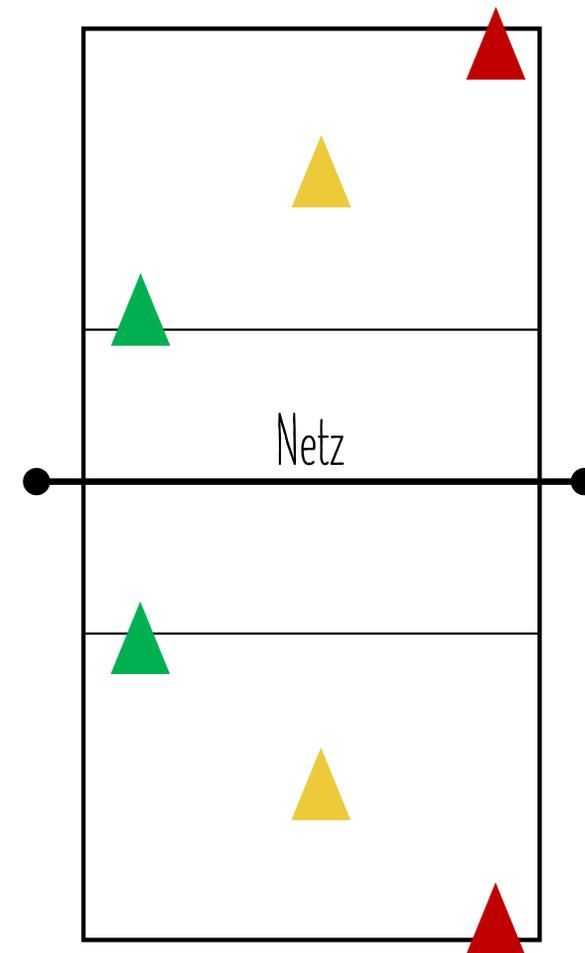
Werfe den Ball mit deinem Wurfbecher **vom grünen Hütchen** über das Volleyballnetz zu deinem Partner.

MITTEL:

Werfe den Ball mit deinem Wurfbecher **vom gelben Hütchen** über das Volleyballnetz zu deinem Partner.

SCHWER:

Werfe den Ball mit deinem Wurfbecher **vom roten Hütchen** über das Volleyballnetz zu deinem Partner.



BENÖTIGTES MATERIAL: 1 Ball / 2 Wurfbecher / Volleyballnetz / 6 Hütchen

STATION 3

Alleine Hochwerfen

LEICHT:

Werfe den Ball **mit der Hand** hoch und versuche ihn mit deinem Becher wieder zu fangen.

MITTEL:

Werfe den Ball **mit deinem Wurfbecher** hoch und versuche ihn wieder mit dem Becher zu fangen.

SCHWER:

Werfe den Ball mit deinem Wurfbecher hoch und versuche dabei **coole Tricks einzubauen**.

Bassalo



Top Down Catch



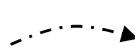
T-Shirt Catch



Bottom Down Catch

BENÖTIGTES MATERIAL: 2 Bälle / 2 Wurfbecher

STATION 4

Wurfrichtung 
Laufrichtung 

Bassalo

Zur Seite laufen und passen

LEICHT:

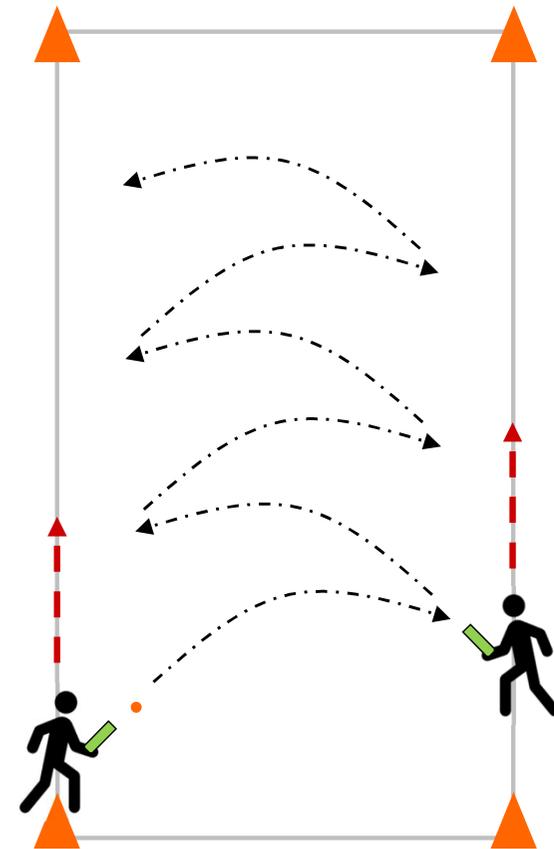
Werfe den Ball mit deiner **Hand** zu deinem Partner währenddessen ihr **seitwärts lauft**.

MITTEL:

Werfe den Ball mit deinem **Wurfbecher** zu deinem Partner währenddessen ihr **seitwärts lauft**.

SCHWER:

Werfe den Ball mit deiner **schwachen Wurfbecherhand** zu deinem Partner währenddessen ihr **seitwärts lauft**.



BENÖTIGTES MATERIAL: 1 Ball / 2 Wurfbecher / 4 einfarbige Hütchen

STATION 5

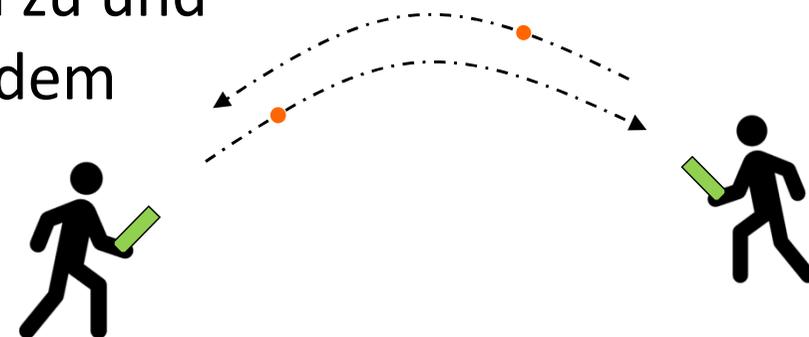
Zu zweit mit zwei Bällen

LEICHT:

Werft euch **gleichzeitig** den Ball mit eurer **Hand** zu und versucht den geworfenen Ball des anderen mit dem Becher zu fangen.

SCHWER:

Werft euch **gleichzeitig** den Ball mit eurem **Wurfbecher** zu und versucht den geworfenen Ball des anderen mit dem Becher zu fangen.



BENÖTIGTES MATERIAL: 2 Bälle / 2 Wurfbecher

STATION 6

Bassalo

Gegen die Wand spielen

LEICHT:

Werfe den Ball mit deiner **Hand gegen die Wand**, sodass dein Mitspieler den Ball mit dem Becher fangen kann.

SCHWER:

Werfe den Ball mit deinem **Wurfbecher gegen die Wand**, sodass dein Mitspieler den Ball mit dem Becher fangen kann.

Wie viele erfolgreiche Versuche schafft ihr?



Hallenwand

BENÖTIGTES MATERIAL: 1 Ball / 2 Wurfbecher / Hallenwand