

Volleyball

12erlei Jonglieren



Sobald du die erste Aufgabe erfüllt hast, kannst du zur zweiten Aufgabe und so weiter...



10x abwechslungsweise den Ball mit der rechten und linken Faust spielen.



9x mit der rechten Faust.



8x mit der linken Faust.



7x mit dem Kopf jonglieren.



6x mit den Knien oder Füßen jonglieren.



5x nur mit den Füßen jonglieren.



4x den Ball aufwerfen und hinter dem Rücken wieder fangen.



3x den Ball aufwerfen und hinter dem Rücken fangen - den Ball hinter dem Rücken hochwerfen und vor dem Körper wieder fangen.



2x auf den Schultern jonglieren.



1x den Ball hochwerfen und mit dem Nacken auffangen.



20x Oberes Zuspiel mit Partner



20x Zuspiel mit Manchette (Unteres Zuspiel)