

# Kleine Ballspiele: Hoch und quer

Zu zweit verbessern die Schüler mit dieser Übung ihre Rhythmisierungsfähigkeit und Genauigkeit beim Werfen und Fangen.

Sich selber den Ball hochwerfen. Der Partner spielt einen zweiten Ball zu. Bevor der eigene hochgeworfene Ball gefangen wird, muss der zweite Ball dem Partner zurück gespielt werden.



## Variation

### schwieriger

Beide Partner spielen sich einen Ball hoch. Der dritte Ball wird, wie oben beschrieben, hin und her gepasst.

**Material:** 3 Volleybälle



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**