

## J+S-Kids – Volleyball: Lektion 3 «Prellen»

Die Kinder üben in dieser Lektion das differenzierte Prellen des Balls beid- und einhändig und trainieren die Ballkontrolle.



[J+S-Kids – Volleyball: Lektion 3 «Prellen»](#) (pdf)

---

Quelle: [J+S-Kids](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**