

Service – Abwehr – Marathon

Auf einem großen Feld werden 3 Gruppen gebildet, bei jeder anfangs Aufschläger und Abwehrspieler. Nach der Angabe muss jeder Aufschläger außen um das Feld herum zu seiner Abwehrgruppe, der Abwehrspieler (nachdem er den Ball gestoppt hat) mit Ball (ebenfalls außen herum) zur Aufschlagposition.

Wechsel der 3 Gruppen auf alle Aufschlagpositionen!

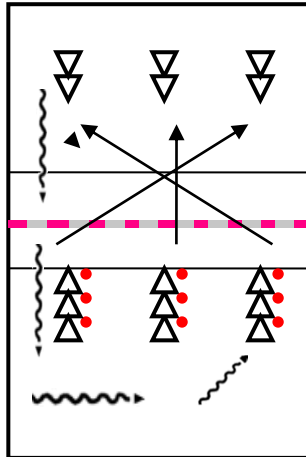
Tipps:

Schlagentfernungen und Zielräume dem Leistungsniveau anpassen!

Geräte:

6-9 Bälle

6 Markierungskegel



Im Fließbetrieb

Angaben in eine Hälfte des Spielfeldes. Aufschläger geht am Spielfeldrand in die andere Feldhälfte und wird zum Abwehrspieler. Nach jeder Abwehr stellt er sich in der gleichen Feldhälfte wieder zum Aufschlag an.

Tipps:

Nur 1 Spieler bei der Abwehr im Feld – die anderen am Spielfeldrand

Geräte:

6-8 Bälle

2 Markierungskegel

