

„Position einnehmen“

Spieler geben Trainer Bälle in die Hand
Trainer wirft die Bälle nach vor oder zur Seite
Spieler laufen „hinter“ den Ball und spielen Aufball

Variation:

Wertung festlegen (gültige Aufbälle zählen)

Zusatzübungen (für misslungene Zuspiele)

Tipps:

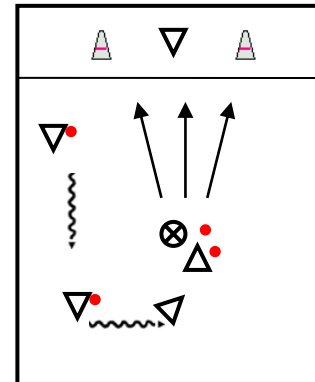
Auf richtige Stellung zum Ball achten!

Zielbereich festlegen (3m-Raum, seitliche Begrenzung)

Ballfänger am Netz!

Geräte:

5-8 Bälle



Zuspiel über Kopf

Spieler geben Trainer Ball in die Hand, er wirft die Bälle nach vor.

Spieler laufen von einer Seite zur Spielfeldmitte, erwarten den Ball mit dem Rücken zum Netz und spielen einen Auf-Ball

Variation:

Wertung festlegen (gültige Auf-Bälle)

Zusatzübungen (für misslungene Zuspiele)

Tipps:

Ablaufmarkierung anbringen

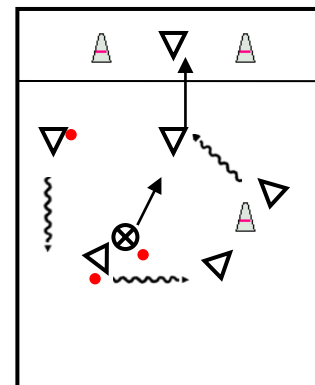
Zielbereich festlegen (3m-Raum, seitliche Begrenzung)

Ballfänger am Netz!

Geräte:

5-8 Bälle

Markierungskegel



„Vom Ball lösen“

Spieler werfen Trainer Bälle von einer Markierung zu, laufen zum Trainer und berühren den Ball mit einer Hand.

Trainer wirft Bälle Spieler entgegen (gerade, seitlich, unterschiedlich hoch, mit Effet...)

Spieler „lösen sich“ (richtiger Abstand) vom Ball und spielen Ball zu

Variation:

Wertung festlegen (gültige Aufbälle)

Zusatzübungen (für misslungene Zuspiele)

Tipps:

Ablaufmarkierung anbringen

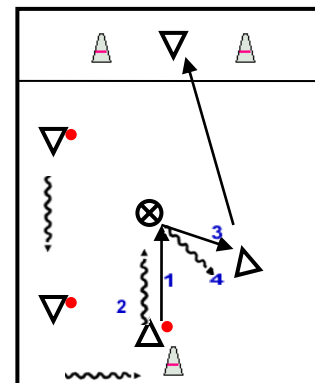
Zielbereich festlegen (3m-Raum, seitliche Begrenzung)

Ballfänger am Netz!

Geräte:

5-8 Bälle

Markierungskegel



„Verteiler“

Trainer steht auf der Mittelposition und verteilt in rascher Folge die Bälle, die von einigen Spielern am Netz zugeworfen werden

Wer z.B. 10 gültige Auf-Bälle gespielt hat, wird abgelöst!

Tipps:

Ablaufmarkierung anbringen (Position wiedereinnehmen)

Zielbereich festlegen (3m-Raum, seitliche Begrenzung)

Ballfänger am Netz!

Geräte:

5-10 Bälle

