

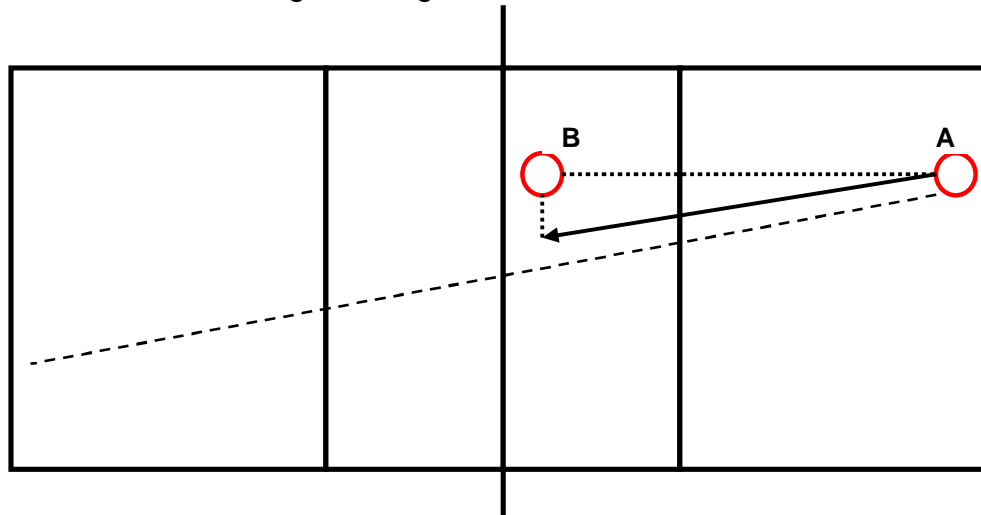
Zuspiel 1

Ziel: genaues Zuspiel

Ablauf:

1 Spieler steht auf Position A, Steller Pos. 2

- + die Aufgabe wird auf Pos. A ausgeführt, Annahme auf Pos. 2
- + der Steller stellt einen kurzen Ball (Meterball) und der Spieler A läuft zum Angriffschlag ans Netz – dann Wechsel zum Aufschlag



Laufweg: Ballweg:
Spieler: A B... Markierung: oder:

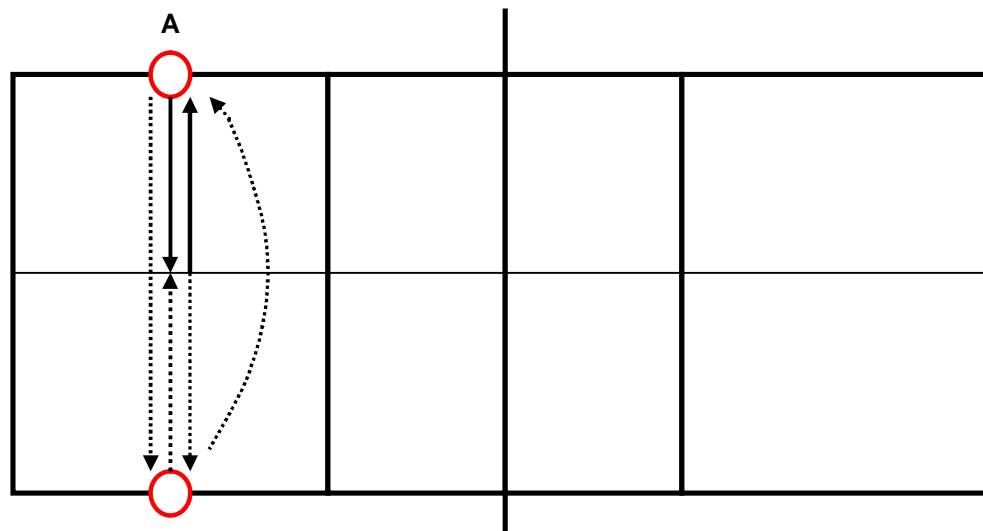
Zuspiel 2

Ziel: genaues Zuspiel

Ablauf:

2 Spieler stehen sich an den Seitenlinien gegenüber

- + A spielt den Ball zu B und läuft bis zur Spielfeldmitte
- + B spielt einen kurzen Ball zu A, der dann wieder an die Seitenlinie läuft und einen langen Ball erhält



Laufweg: Ballweg:
Spieler: A B... Markierung: oder:

Schalus

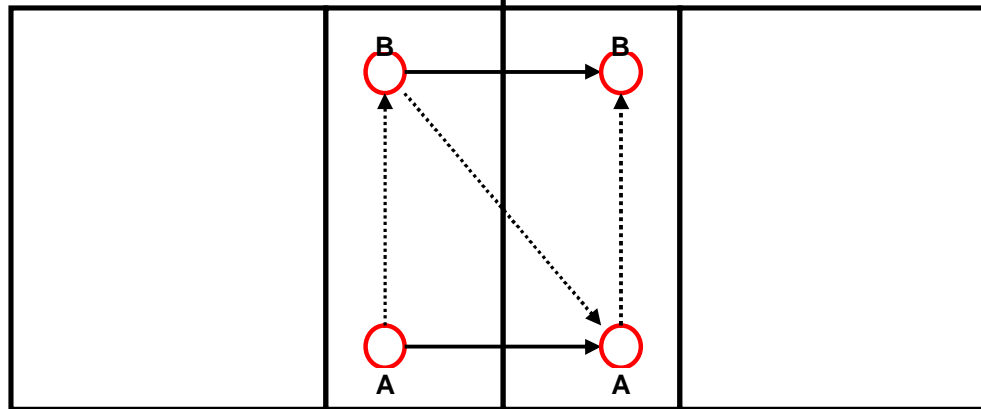
Zuspiel 3

Ziel: genaues Zuspiel

Ablauf:

Spieler A spielt den Ball zu Spieler B

- + B spielt den Ball diagonal über das Netz zurück zu A, der zwischenzeitlich unter dem Netz auf die andere Seite gelaufen ist
- + A spielt zu B, der ebenfalls auf die andere Netzseite gewechselt hat
- + A läuft zurück in die Ausgangsposition und spielt diagonal zu B usw.



Laufweg: Ballweg:

Spieler: A B...

Markierung: oder:

Schalus

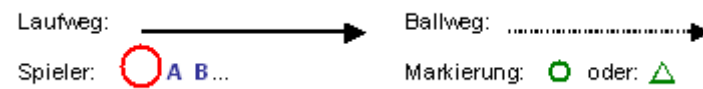
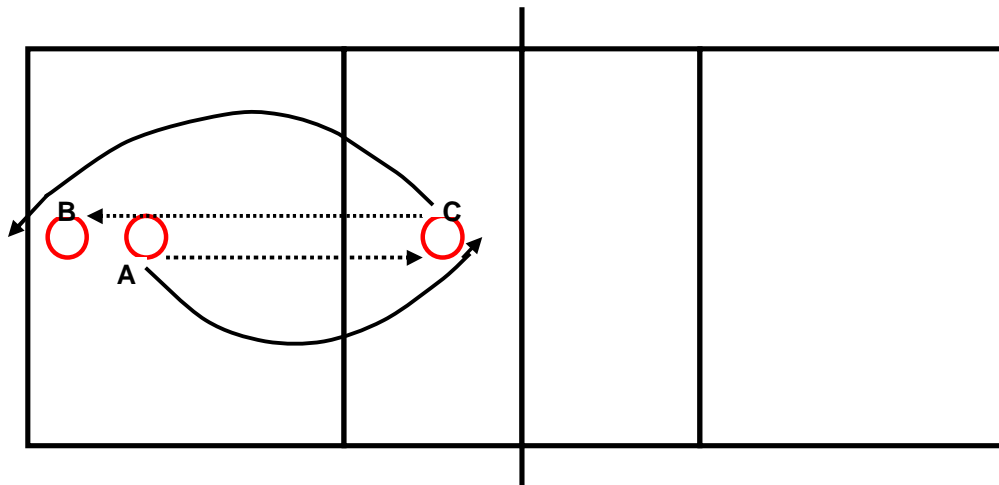
Zuspiel 4

Ziel: genaues Zuspiel

Ablauf:

Spieler A und B stehen hintereinander dem Spieler C gegenüber

- + A spielt den Ball im oberen/unteren Zuspiel zu C
- + läuft seinem Ball nach auf die Position von C,
- + C spielt den Ball auf .B und läuft seinem Ball nach usw.



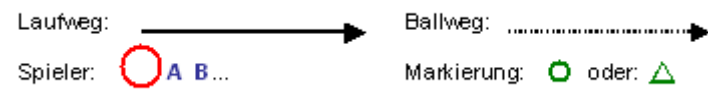
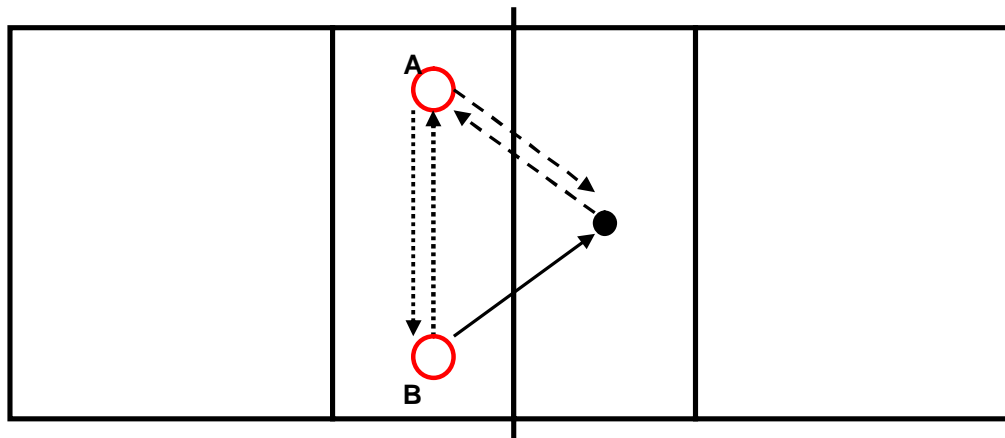
Zuspiel 5

Ziel: genaues Zuspiel

Ablauf:

2 Spieler stehen sich am Netz gegenüber

- + A und B spielen sich am Netz den Ball im oberen Zuspiel zu
- + B spielt den Ball plötzlich mit der linken über das Netz in den 3-Meterraum
- + A läuft unter dem Netz durch und versucht, den Ball wieder zurück zu B zu spielen.



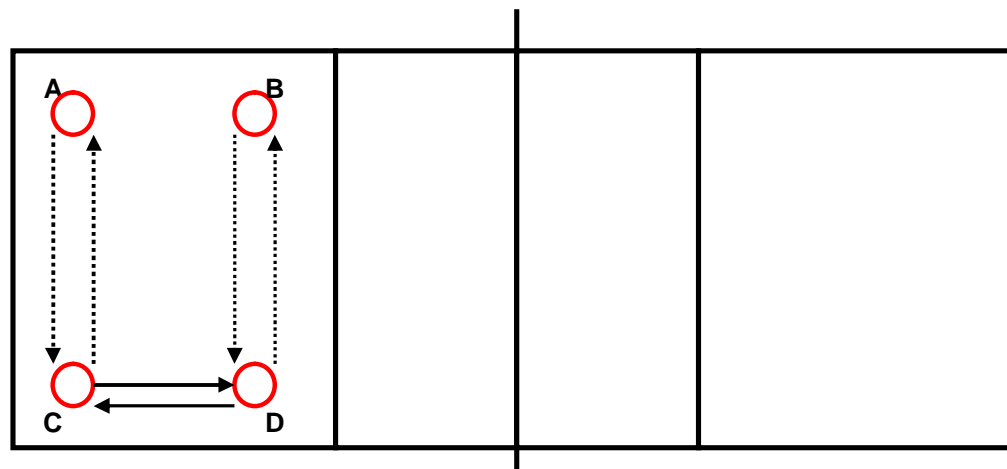
Zuspiel 6

Ziel: genaues Zuspiel

Ablauf:

2 Gruppen: A und C, B und D

- + Spieler A bzw. B spielen die Indiacca gleichzeitig auf C bzw. D, die sich in einem Abstand von ca. 5 Meter gegenüber stehen
- + wird der Ball von C bzw. D zurück gespielt auf A bzw. B, wechseln C und D die Positionen



Laufweg: Ballweg:

Spieler: A B...

Markierung: oder:

Schalus

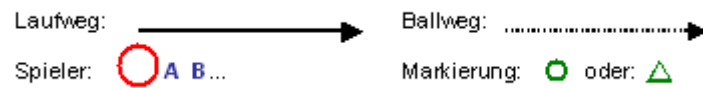
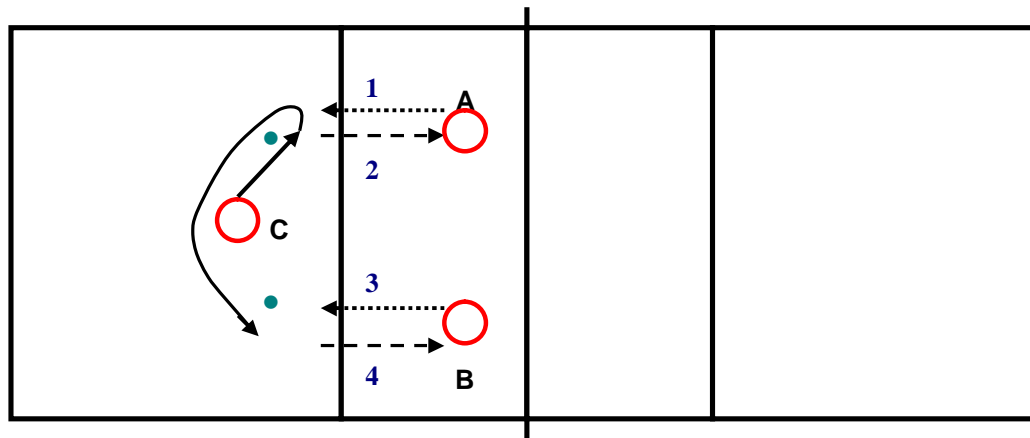
Zuspiel 7

Ziel: genaues Zuspiel

Ablauf:

Spieler A und B spielen die Bälle abwechselnd auf Spieler C (evtl. mit Kontrollpass)

+ der nach jeder Abwehr um eine 4 Meter auseinander stehende Markierung läuft



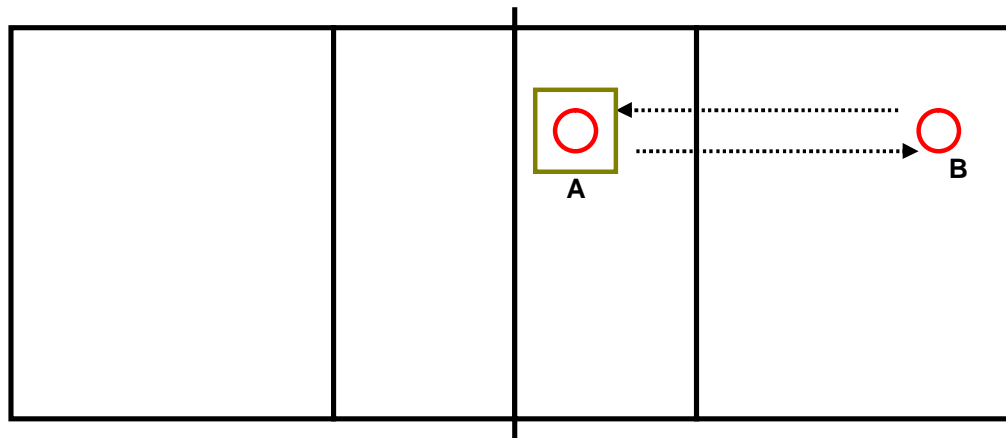
Zuspiel 8

Ziel: genaues Zuspiel

Ablauf:

2 Spieler

- + Spieler A steht auf einem kleinen Kasten und spielt im oberen/unteren Zuspiel zu Spieler B. Der spielt zu A zurück, ohne dass dieser den kleinen Kasten verlassen muss.



Laufweg: Ballweg:
Spieler: A B... Markierung: oder:

Zuspiel 9

Ziel: genaues Zuspiel

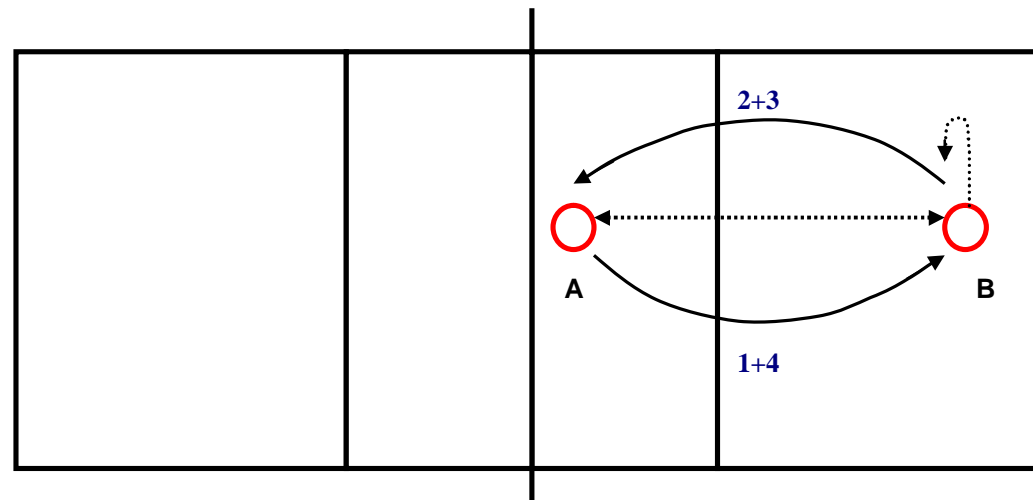
Ablauf:

Spieler A spielt im oberen Zuspiel den Ball auf B und läuft hinter dem Ball her (1)

+ Spieler B spielt den Ball senkrecht hoch und läuft auf die Ausgangsposition von A (2 + 3)

+ Spieler A läuft unter den senkrecht hochgestellten Ball und spielt ihn auf B zurück

+ A läuft wieder auf die Ausgangsposition usw. (4)



Laufweg: Ballweg:
Spieler: A B... Markierung: oder:

Zuspiel 10

Ziel: genaues Zuspiel

Ablauf:

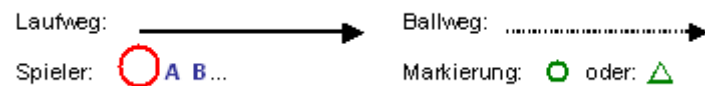
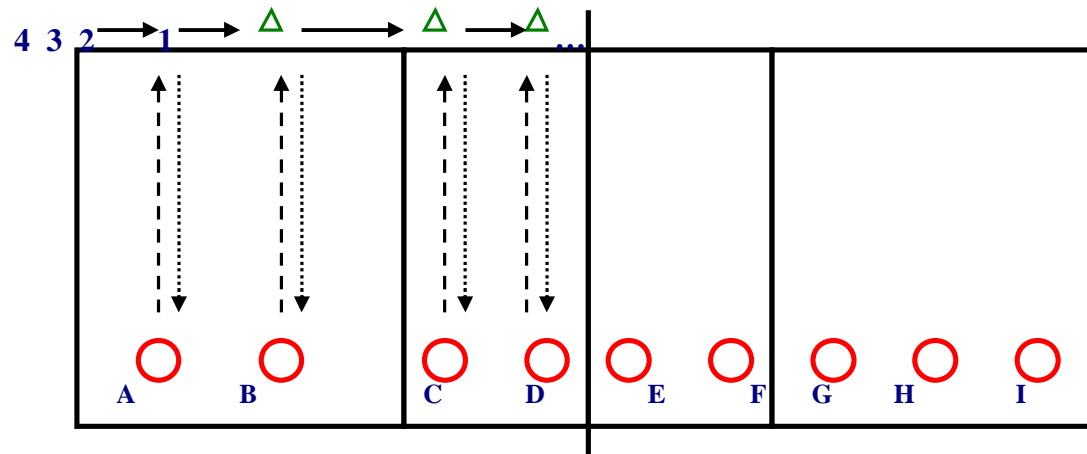
Spieler A, B, C, usw. stehen in entsprechendem Abstand an der Seitenlinie

+ Spieler 1 läuft von der gegenüber liegenden Seitenlinie in die Mitte des Feldes und

+ spielt den von A zugeworfenen Ball (bei Anfängern kann der Ball geworfen werden)

wieder zu A zurück und geht im Sidestep-Schritt zu B usw.

Dann Spieler 2 usw.



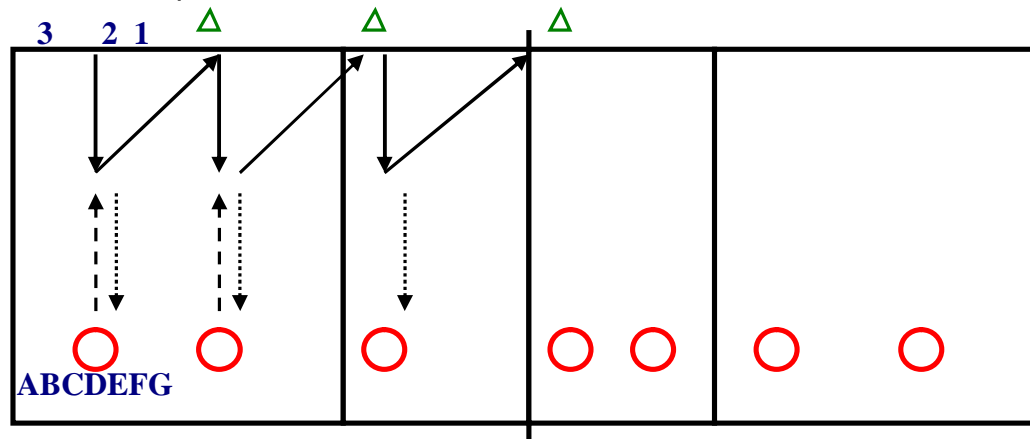
Zuspiel 11

Ziel: genaues Zuspiel

Ablauf:

Variante zu 10

- + Spieler 1 läuft bis zur Mitte des Feldes
- + spielt den von A zugeworfenen Ball zurück zu A
- + läuft rückwärts zur Seitenlinie, berührt diese mit Hand/Fuß/Bauch und geht weiter zu Spieler B usw.



Laufweg: —————>
Ballweg:>
Spieler: ○ A B...
Markierung: ○ oder: △

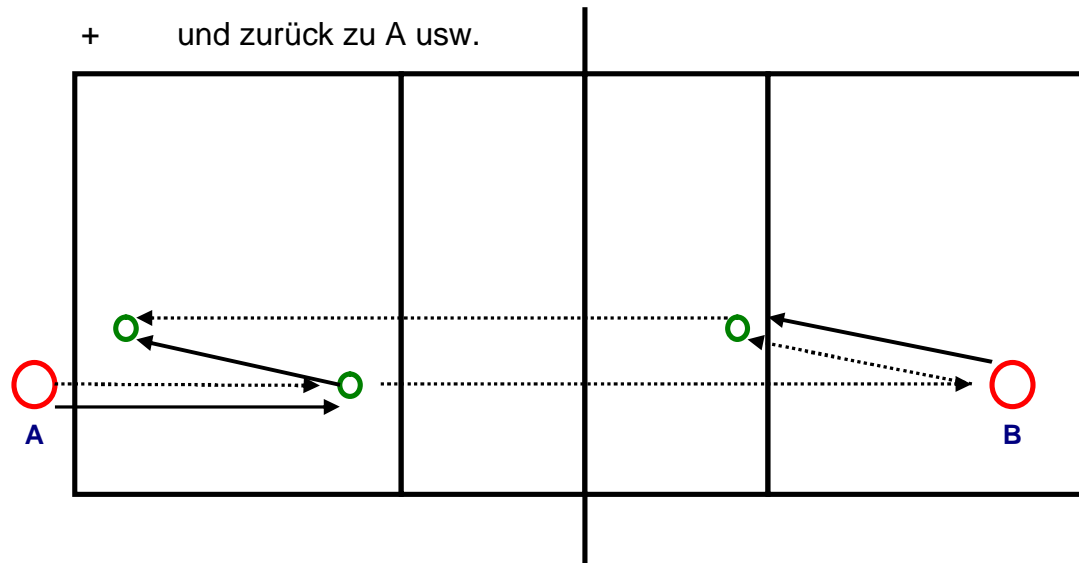
Zuspiel 12

Ziel: genaues Zuspiel

Ablauf:

Spieler A spielt den Ball von der Grundlinie aus in Richtung Dreimeterlinie und läuft seinem Ball nach

- + spielt ihn über das Netz zu Spieler B
- + B spielt den Ball wieder zur Dreimeterlinie
- + und zurück zu A usw.



Laufweg: Ballweg:
Spieler: A B... Markierung: oder: