

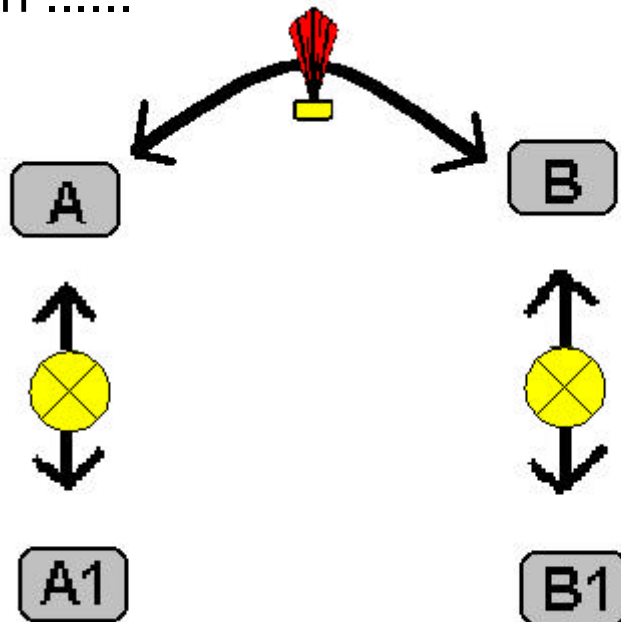
Zuspiel nach Ballfangen und Zurückwerfen



(4 Spieler, 1 Indiaca, 2 Bälle)

A und B spielen sich eine Indiaca zu („Hoch zuspielen“).

Nach dem Abspiel sofortige Drehung zum Partner A1 bzw. B1, um den Ball zu fangen und wieder zurückzuwerfen. Sofortige Drehung zurück, um die Indiaca wieder zu spielen

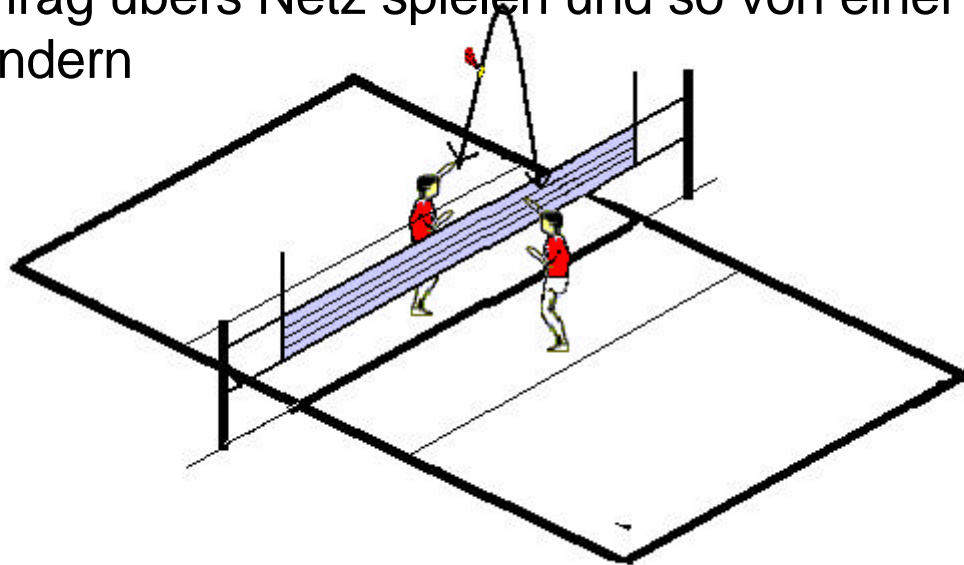


Zuspiel Selbstzuspiel übers Netz



Spieler A spielt sich die Indiacas selbst zu direkt von einer Netzseite auf die andere. Die Indiacas soll zunächst möglichst hoch gespielt werden, damit genügend Zeit für den Seitenwechsel ist.

- Vor jeder Netzüberquerung die Indiacas einmal über dem Kopf hochspielen.
- die Indiacas schräg übers Netz spielen und so von einer Seitenlinie zur anderen wandern

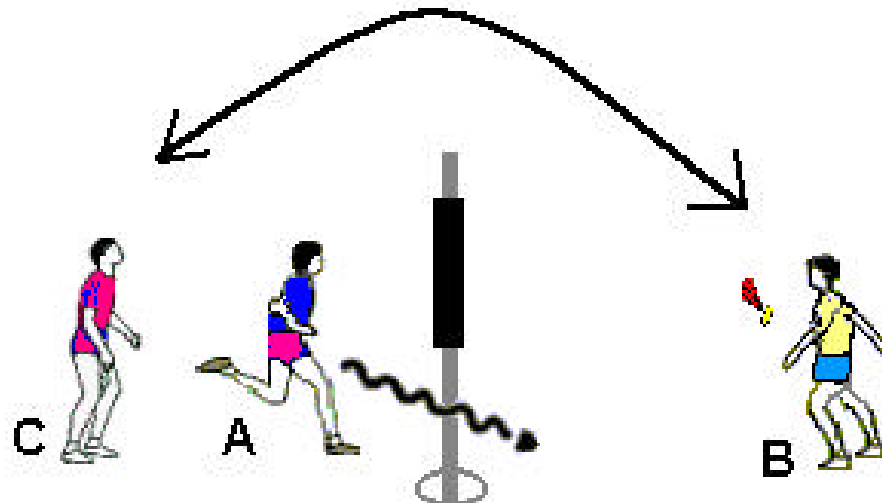


Zuspielwettbewerb (mit Nachlaufen)



A spielt zu B und läuft (unter dem Netz durch) zur Position B.
B passt zu C und folgt der Indiaca.

Welche 3-er Gruppe erreicht zuerst 30 Pässe?

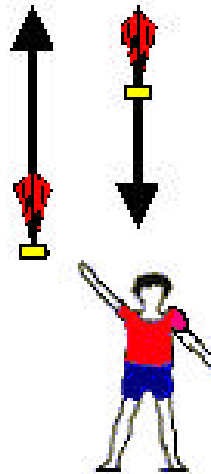


Einzelübung



1 Spieler 2 Indiacas

- abwechselnd die beiden Indiacas in Säulen hochspielen



Unteres Zuspiel / Reaktion



Die Indiacas unter dem Netz hin und herspielen.

