

Rückschläge unter konditioneller Belastung

B wirft/spielt für A den Ball auf, der macht Rückschlag, läuft um das Hüttchen herum und bekommt schon den nächsten Ball für den Rückschlag aufgeworfen/aufgespielt. 8 WH
Je nach gewünschter Intensität Wiederholungszahl wählen.
Variation:

A wird vorgegeben wohin er den Ball schlagen soll (Zonen einteilen)

Tipps:

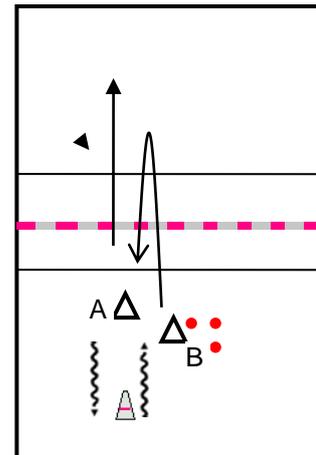
Die freien Spieler bringen die Bälle zu B zurück

Geräte:

Bälle

Leine

Markierungskegel



Pyramiden – Schlagen

Ein Angreifer macht Rückschläge gegen eine Abwehrmannschaft (entweder komplette Mannschaft oder 2x Abwehr und Mitte).

B spielt auf, A läuft an, macht Rückschlag und läuft zum Hüttchen zurück – kurze Pause

2 Durchgänge; A spielt auf, B macht Rückschlag, läuft um Hüttchen, in der Zwischenzeit spielt A auf, B Rückschlag, zurück zu Hüttchen – kurze Pause usw.

Durchgänge werden bis 5 gesteigert und dann wieder bis auf 1 reduziert. 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 4 – 3 – 2 – 1

Je nach gewünschter Intensität Durchgänge wählen.

Tipps:

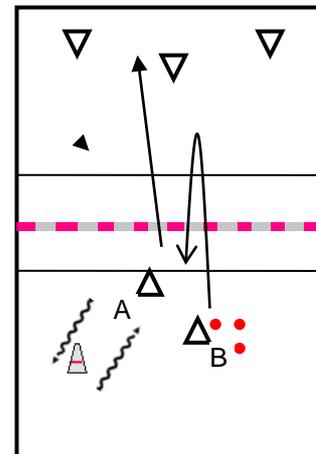
Abgewehrten Ball zu B zurückrollen

Sehr intensive Übungsform

Geräte:

Markierungskegel

Bälle



Doppelter Angriff

Nach einem Rückschlag wechselt der Angreifer ins Gegenfeld (wieder als Rückschläger) und versucht, den (eventuell) abgewehrten und zugespielten Ball dosiert in den „eigenen“ 3m-Raum zu schlagen.

Tipps:

Verschiedene Ziele beim 2. Rückschlag möglich!

Geräte:

4-6 Bälle

