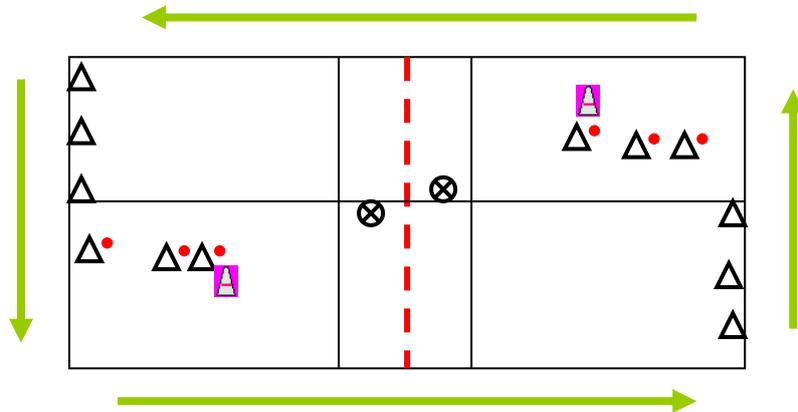


Fließbetrieb mit 2 Stationen:

allgemeine Info: bei Bällen nach hinten ist der Absprung eher flach und weit (räumliche Distanz); bei Bällen an die Seitenlinie ist der Absprung eher hoch/steil und kurz (räumliche Distanz)



TrainerInnen agieren als Werfer um Genauigkeit der Zuspiele zu gewährleisten;
Reihenfolge: angreifen – abwehren – auf der anderen Seite anstellen – angreifen – usw...

1. Wurf mit 3 Schritten Anlauf: re – li – re bzw. li – re – li: dazu die Kontakte laut mitsagen „Links – Rechts – Links“
2. kein Wurf mehr sondern Schlag aus dem Arm der Trainer: Sprücherl bleibt
3. Aufwurf der Trainer: 3-Schritte Anlauf bleiben
4. Aufwurf der Trainer: 5-Schritte Anlauf:
5. Schrittzahl egal; Trainer bestimmt wann zum Rückschlag losgelaufen wird; Jugendliche dürfen erst nach dem Ertönen des Signals zum Rückschlag starten:
STRESSEN vs. ZEIT GEBEN;
Ziel für die Jugendlichen soll sein, den Ball entweder sicher oder bestmöglich über die Leine zu spielen
6. Rückschläge ohne Kommando: → optimales Timing finden

Spielformvariante: Lehnen eines Weichbodens gegen die Rückwand; jeder direkte Treffer des Weichbodens gibt einen Punkt; 2 Teams gegeneinander auf Zeit; welches Team oder welche/r SpielerIn trifft am öftesten den Weichboden