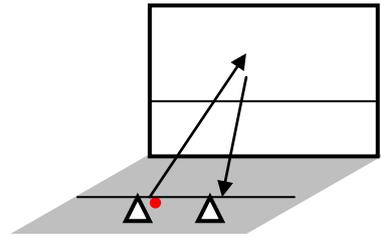


Service von unten gegen die Wand

A macht aus einer bestimmten Distanz (Markierung) ein Service von unten gegen die Wand. Dabei sollte der Ball oberhalb einer angebrachten Markierung auftreffen. B versucht den von der Wand abprallenden Ball zu fangen. Anschließend erfolgt ein Rollenwechsel. Auch als Einzelübung möglich! Jeder fängt wieder sein eigenes Service.

Geräte:

1 Ball/Paar



Service von unten über die Leine

A stellt sich zur 3m-Linie und macht ein Service von unten über die Leine ins gegnerische Feld zu B. B versucht den Ball direkt aus der Luft zu fangen. Nun macht B ein Service zu A.

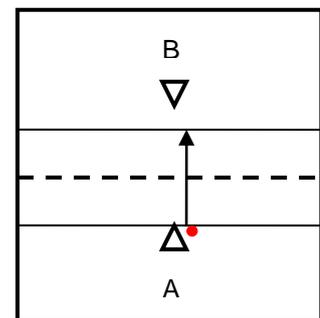
Variation:

B versucht den Ball abzuwehren und dann erst zu fangen. Welches Paar schafft die meisten Service hintereinander ohne Fehler?

Geräte:

Leine

Bälle



Service von unten auf Ziele

Im gegnerischen Feld werden Matten oder Reifen platziert. Die Spieler versuchen nun mit einem Service von unten die Matten bzw. Reifen zu treffen.

Variation:

Mit Punkteverteilung, verschiedenfarbige Reifen, jede Farbe hat eine andere Punktzahl. z.B. blau = 3 Pkt., grün = 1 Pkt., rot = 2 Pkt.

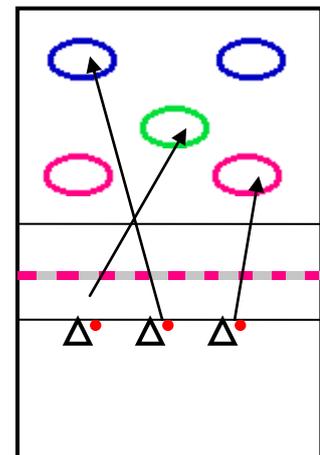
Wer hat nach einer bestimmten Zeit die meisten Punkte? Reihenfolge der Matten/Reifen vorgeben. Wer hat als Erster alle Matten/Reifen der Reihe nach getroffen?

Geräte:

Matten oder Reifen

Bälle

Leine



Zonen-Service

Das Feld wird in Quadrate unterteilt und bekommen unterschiedliche Zahlen zugeordnet. Die Spieler müssen nun versuchen mit einem Service von unten die Zonen zu treffen.

Variation:

Die Zone wird vom Trainer vorgegeben und jeder Spieler versucht diese zu treffen.

Wer erreicht mit 5 Service die höchste Punktzahl?

Tipps:

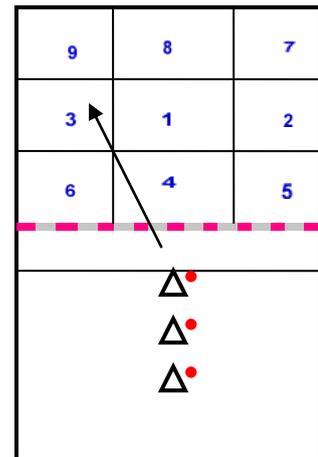
Es stehen einige Mitspieler in den Quadraten und rollen die Bälle zum Service zurück, anschließend Rollentausch

Geräte:

Leine

Bälle

Markierungen für die Quadrate



„Spiel genau“ (1)

A macht ein Service von unten auf B. B wehrt den Ball so ab, dass C den Ball fangen kann.

Variation:

C steht in einem Reifen oder auf einem Kasten

Wie viele Bälle kann C fangen, bei je 10 Service von A

Mit Service von oben

Tipps:

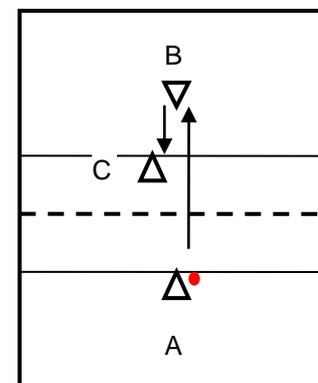
Nach einer gewissen Anzahl von gespielten Bällen erfolgt ein Rollenwechsel

Geräte:

Leine

2-3 Bälle

Kasten oder Reifen



„Spiel genau“ (2)

A macht ein Service von unten auf B. B wehrt den Ball auf die Matte bzw. in die vorgegebene Zone ab.

Variation:

B erhält für jeden in die Zone bzw. auf die Matte abgewehrten Ball einen Punkt. Nach 5 Punkten erfolgt ein Rollenwechsel.

Welches Paar hat zuerst 10 Punkte?

Mit Service von oben!

Tipps:

Erreichbare Punktzahl und Zonengröße dem Alter bzw. dem Leistungsstandard anpassen.

Geräte:

Leine

1Ball/Paar

Matte oder Markierungskegel für die Zone

