

„Zuspiel gerade nach vorne“

Spieler (3er Gruppen) werfen Bälle selbst zum Zuspiel auf. A wirft sich Ball bei Markierung auf und spielt in den Zielbereich (Ballweg folgen). B nimmt den zugespielten Ball und läuft zum Zuspiel. In der Zwischenzeit steht C beim Zuspiel usw. Unterschiedliche Entfernungen je nach Leistungsstand der Spieler bzw. 3 Markierungen mit unterschiedlichen Distanzen. Jeder Spieler kann dann selber entscheiden von welcher Distanz er zuspielt.

Variation:

Ball von außen (Seitenlinie) nach innen zur Markierung werfen, nachlaufen, richtige Position zum Ball und dann Zuspiel zur Mitte.

Auf-Bälle mit der Außenhand zuspielen, Seitenwechsel!

Tipps:

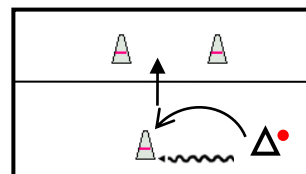
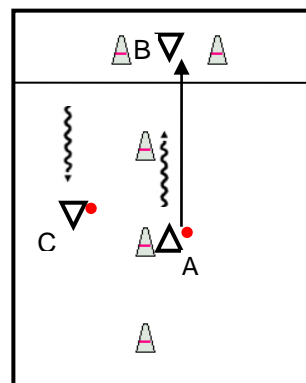
Zielbereich festlegen!

Zuspiel mit linkem und rechtem Arm!

Geräte:

2 Bälle/3er Gruppe

Markierungskegel



„Wer erreicht die 8. Welt?“

Spieler beginnen mit Zuspiel in der „ersten Welt“, der leichtesten Stufe (kleine Entfernung, rechter Arm). Dabei werfen sie den Ball von der Mitte nach außen, laufen dem Ball nach und spielen den Ball zu.

Wer 3 (für Fortgeschrittene: 5) gültige Zuspiele in Folge in der jeweiligen „Welt“ geschafft hat, darf in die nächste „Welt“ vorrücken: gleiche Entfernung – linker Arm, 3. Welt: nächste Entfernung – rechter Arm, 4. Welt: gleiche Entfernung – linker Arm usw.

Gewinner ist der Spieler, der die letzte Welt erfolgreich beendet!

Tipps:

Zeitbegrenzung vorgeben

Abspielmarkierung anbringen

Zielbereich festlegen (3m-Raum, seitliche Begrenzung)

Ballfänger am Netz!

Geräte:

5-10 Bälle

Markierungskegel

