

Kombination mit Abwehr - PÜ

Ein Spieler wirft seinem Partner Bälle zu, dieser stoppt den Ball zuerst und spielt dann den Ball zu.

Variation:

Ball direkt abwehren, dann zuspielen

Mit rechtem Arm abwehren, links zuspielen und umgekehrt

Ball indirekt abwehren, direkt zuspielen

Ball indirekt abwehren (hoch) – Zusatzübung (Bauchlage, Rolle,...) – Zuspiel

Tipps:

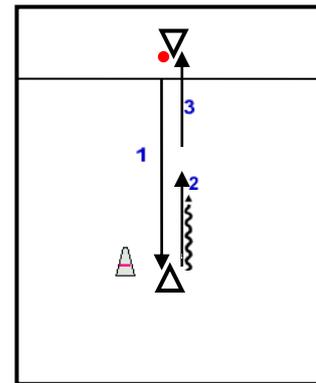
Entfernung zum Netz vorgeben (Markierung)

Auf genaues Zuwerfen achten!

Geräte:

1 Ball/Paar

(Markierungskegel)



Kombination mit Abwehr: 3er Gruppe

Ein Spieler wirft den Ball zum Abwehrspieler. Dieser spielt den Ball nach vor. Der dritte Spieler läuft dem Ball nach und spielt den Ball zu.

Variation:

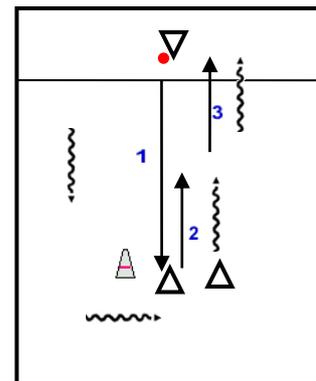
Ballabwehr kurz/weit nach vor – unterschiedliche Zuspieldistanz

Tipps:

Eventuell Markierungen anbringen (Abwehr- u. Zuspielposition)

Geräte:

1 Ball/3er Gruppe



Kombination mit Abwehr - Koordination

Übungsform im „Radl“

Ein Spieler am Netz wirft einen Ball zu einem Abwehrspieler, der hinter der Langbank steht. Er spielt sich selbst den Ball so vor, dass er nach Überqueren der Langbank den Ball zuspielen kann.

Variation:

Ballabwehr direkt

Verwendung von mehreren Langbänken

Tipps:

Ausreichend Abstand zur 1. Langbank vor der Ballabwehr

Geräte:

5 Bälle

