

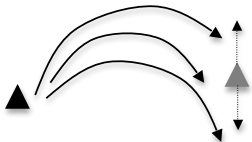
Station 2

Führt folgende Übungsformen paarweise aus:

- a. Spielt den Ball im oberen Zuspiel so oft hin und her wie möglich, bei einem Abstand von 3 m zwischen beiden Spielern.



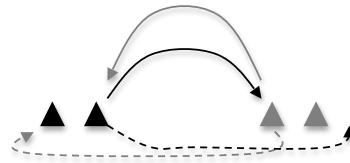
- b. siehe a, Ausgangsposition Schneidersitz, Abstand 2 m.
- c. Ein Spieler steht mit dem Rücken zum Netz, der andere steht im Feld ca. 4 m entfernt. Der Netzspieler wirft den Ball zum Feldspieler in Kopfhöhe und dieser pritscht ihn ans Netz zurück. Nach 8 Wiederholungen, wirft der Netzspieler den Ball abwechselnd rechts und links vom Partner, so dass dieser die Bälle erlaufen muss.



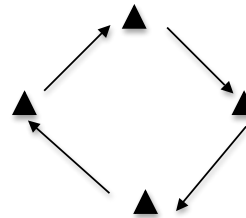
- d. Ein Spieler steht mit dem Rücken zum Netz, der andere steht im Feld ca. 4 m entfernt. Der Netzspieler wirft den Ball zum Feldspieler in Kopfhöhe und dieser baggert ihn ans Netz zurück. Der Feldspieler berührt nach jedem Zuspiel mit beiden Händen den Boden.

Station 3

1. Führt folgende Übungsformen in 3-4er Gruppen aus :
 - a. Jeder läuft seinem gespielten Ball hinterher- oberes Zuspiel

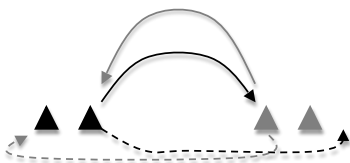


2. Führt folgende Übungsformen aus (3er- 4er Gruppen):
 - a. Oberes Zuspiel im Viereck



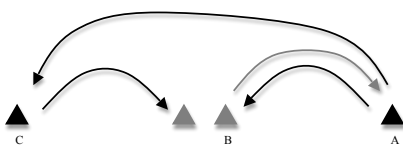
Station 4

1. Leite folgende Übungsformen an (3er-4er Gruppen)
 - a. Jeder läuft seinem gespielten Ball hinterher- oberes Zuspiel



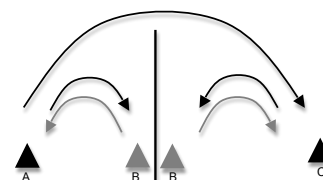
- b. Siehe Übung a – unteres Zuspiel

2. Kurzes-Langes Zuspiel
 - a. Spieler (A) spielt einen kurzen Ball auf den Spieler in der Mitte (B), der spielt ihn nach außen auf (A) zurück und (A) spielt einen langen Ball auf (C) und auf der andere Seite das Gleiche
 - b. Siehe Übung a – unteres Zuspiel



Station 5

1. Kurzes-Langes Zuspiel über das Netz
 - a. Spieler (A) spielt einen kurzen Ball auf den Spieler in der Mitte (B), der spielt ihn nach außen auf (A) zurück und (A) spielt einen langen Ball über das Netz auf (C) und auf der andere Seite das Gleiche
 - b. Siehe Übung a – unteres Zuspiel



2. Komplexübung am Netz
 - a. Spieler A wirft den Ball im Unterhandwurf über das Netz auf Spieler C, dieser spielt den Ball im unteren Zuspiel auf Spieler B. Spieler B spielt den Ball am Netz zu, so dass sich Spieler C von der Annahmeposition auf die Angriffsposition bewegen muss. Spieler C spielt den Ball im oberen Zuspiel oder Standschlag über das Netz.

