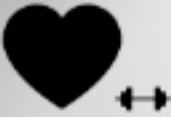




Anzahl: 6+



Spielniveau: Anfänger



Belastung: Mittel

## SCHWERPUNKT

- + Erwärmung
- + Koordination
- + Wettkampf



## ORGANISATION

- + 2 Teams gegeneinander um Punkte
- + Jedes Team ein Halbfeld (volle Länge/halbe Breite)
- + Punkte für erfolgreiche Versuche mit Mattentreffer

+ Mehrere Kurzsätze mit Seitenwechsel und Varianten

## VARIANTEN

- + Teamgrößen variabel
- + Position der Matte verändern
- + Angriffstechnik vorgeben (Pritschen, Baggern, Schlag, Finte, "alles erlaubt"...)
- + Aufschlagstechnik vorgeben (Anwurf, Drive, Float, Sprung,...)

## ABLAUF

- + Ball wird durch Aufschlag/Anwurf übers Netz gebracht, Aufschlagspieler läuft sofort auf andere Netzseite
- + Mitspieler auf anderer Netzseite macht
  - a) Annahme
  - b) Ball ins Netz spielen
  - c) Mit der Sicherung den Ball als Zuspielpass zum Partner spielen
- + Aufschlagspieler macht Angriff auf Matte

