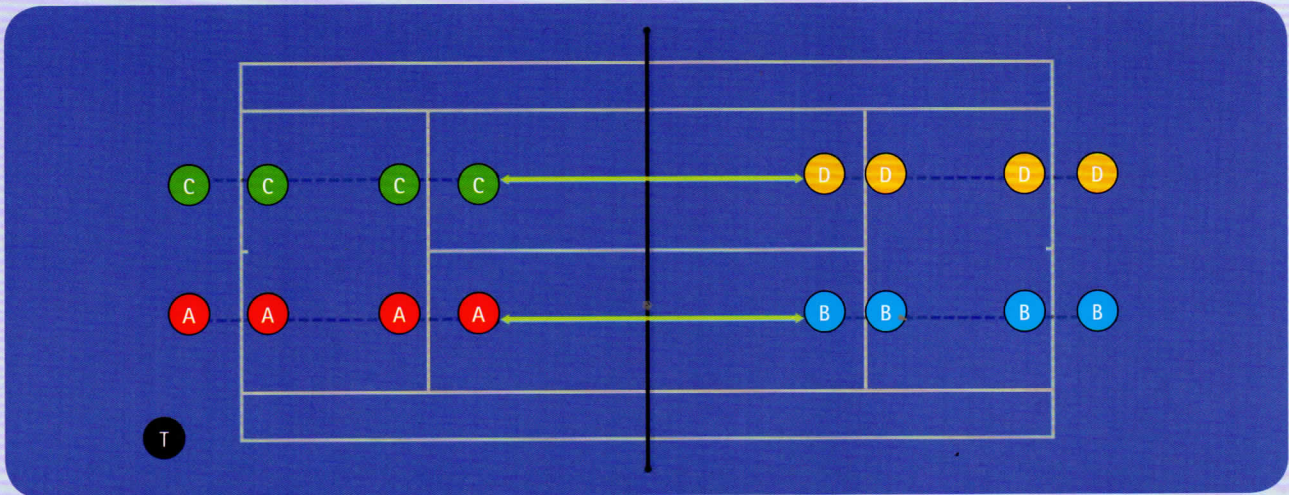




# Kollegen-Tipps von André Jethon



## Rhythmusvariationen **Übungsbeschreibung:**

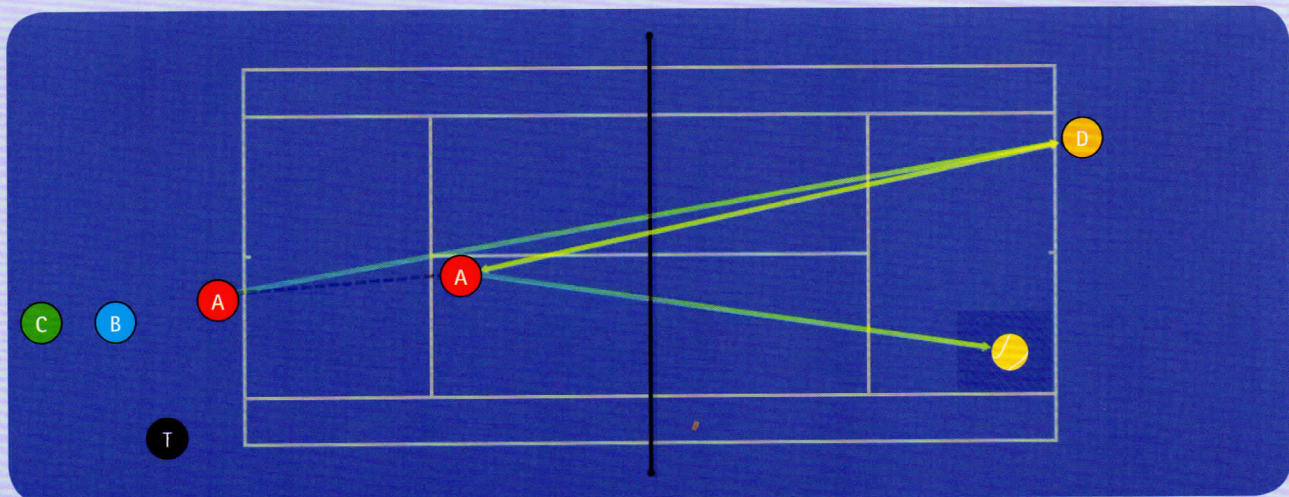
**Kategorie der Übung:**  
Technikanwendung

- Die Spieler A und B, sowie C und D bilden ein Team.
- Es gibt 4 Positionen, die jeweils für 2 Minuten eingenommen werden.
- Auf der hintersten Position wird gestartet.
- Nach 2 Minuten wechseln die Spieler eine Position nach vorne.

- Auf den beiden Positionen im T-Linienbereich wird Volley gespielt.

### **Variationen:**

- In jeder Runde werden die Ballkontakte gezählt.



## Serve & Volley

**Kategorie der Übung:**  
Technikanwendung

### **Übungsbeschreibung:**

- Der Spieler A schlägt von der rechten Seite auf.
- Der Return wird von Spieler D neutral zurückgespielt.
- Spieler A volliert in die VH-Ecke.
- Es folgt nochmals ein neutraler Ball von Spieler D.

- Zum Abschluss schlägt Spieler A einen Volley auf das Zielfeld.
- Danach ist Spieler B an der Reihe.
- Nach 5 Minuten wechselt der Returnspieler.

### **Variationen:**

- Die Spieler zählen ihre Treffer beim letzten Volley.