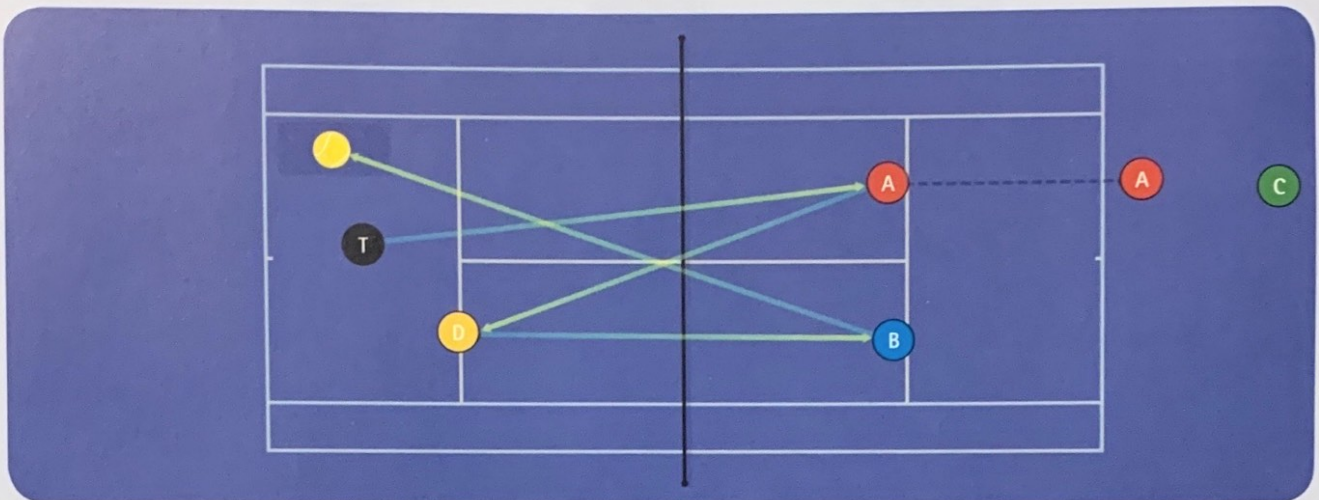




Kollegen-Tipps von André Jethon



Volley-Duell

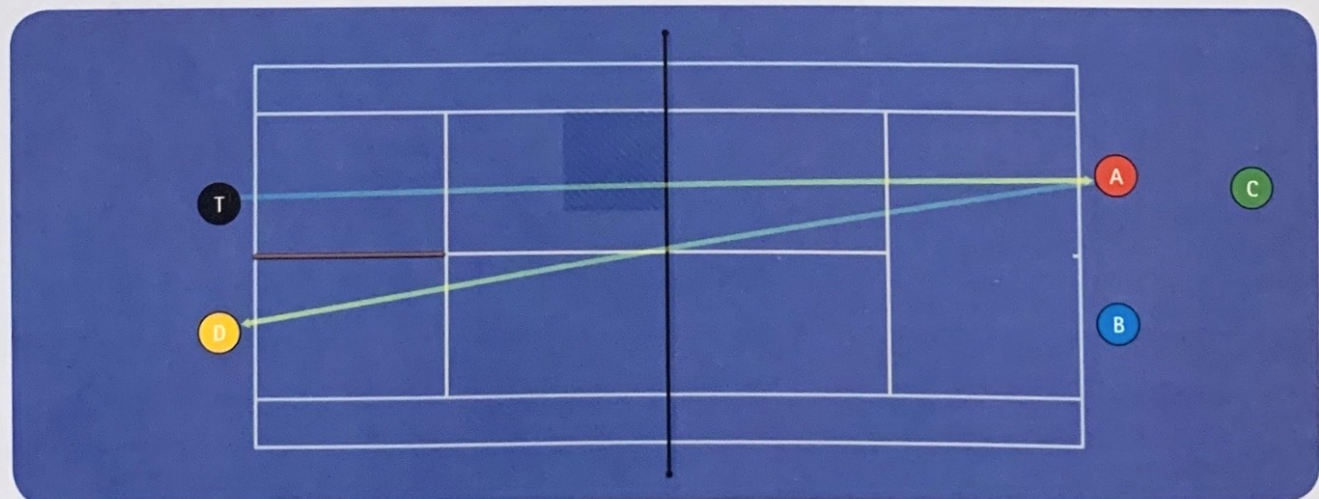
Kategorie der Übung:
Volley (-Spiele)

Übungsbeschreibung:

- Der Trainer gibt den Ball zu Spieler A ein.
- Spieler A startet von der Grundlinie und spielt auf Höhe der T-Linie einen Volley zu Spieler D.
- Es erfolgt eine Volley-Duell von A,B und D.
- Bei einem Fehler spielt der Trainer einen

hohen Ball zu Spieler B. Er versucht ins Zielfeld zu schmettern.

- Danach kommt Spieler C rein und A übernimmt die Position von Spieler B.
- Nach 5 Minuten wird rotiert, d.h. Spieler D abgelöst.



1 gegen 2

Kategorie der Übung:
Match- und Handicaptraining

Übungsbeschreibung:

- Spieler D deckt nur seine Vorhandseite inkl. Doppelkorridor ab. Auf der anderen Seite zählt das komplette Feld.
- Die Spieler A, B und C bilden ein Team.
- Der Trainer gibt den Ball beliebig ein und der Punkt wird ausgespielt.
- Bei einem Fehler, gibt der Trainer einen kurzen Ball ein, der erlaufen werden

muss. Es wird versucht einen Stoppball ins Zielfeld zu schlagen.

- Nach jedem Punkt tauschen die Spieler A,B und C die Positionen.
- Es wird ein Satz bis 7 Punkte gespielt. Das 3er-Team erhält allerdings einen Minuspunkt, wenn der Stoppball verschlagen wir.