



5. Ballwand I (Kids)

1. Werfen-Fangen

Nr.	Übung	✓	✓✓
1	mit Bodenkontakt		
2	durch die Beine		
3	mit Klatschen		

2. Schlagen

Nr.	Übung	✓	✓✓
4	Vorhand, mit Hand stoppen		
5	Fangen mit Hütchen: linke / rechte Hand (Anspiel ohne und mit Kurzgriff)		
6	beidhändig abwechselnd		
7	durch die Beine		
8	hinter dem Rücken		
9	ohne Schläger: Vorübung Rückhand-Volley		
10	Kurzgriff: Rückhand-Volley		
11	ohne Schläger: Vorübung Vorhand-Volley		
12	Kurzgriff: Vorhand-Volley		
13	Vorhand- / Rückhand-Volley abwechselnd und auf Tempo		



6. Beinarbeit, Returnspiel und Angriffsmöglichkeiten

1. Anwendung Beinarbeit: ‚Hütchen-Sechseck‘

Nr.	Übung	✓	✓✓
1	Hütchen-Sechseck		

2. Return-Positionen und Returnspiel

Nr.	Übung	✓	✓✓
2	Return-Positionen		
3	Return-Beispiel: eingesprungene Vorhand		
4	Offensiver Return (Position Plus)		
5	Neutraler Return (Position Null)		
6	Defensiver Return (Position Minus)		

3. Angriffsball auf langsame / kurze Bälle im Halbfeld

Nr.	Übung	✓	✓✓
7	Vorhand Angriffsball geschlossene Stellung		
8	Vorhand Angriffsball geschlossene Stellung Links-Links-Schritt		
9	Vorhand Angriffsball offene Stellung		
10	Vergleich Vorhand Angriffsball geschlossene und offene Stellung		