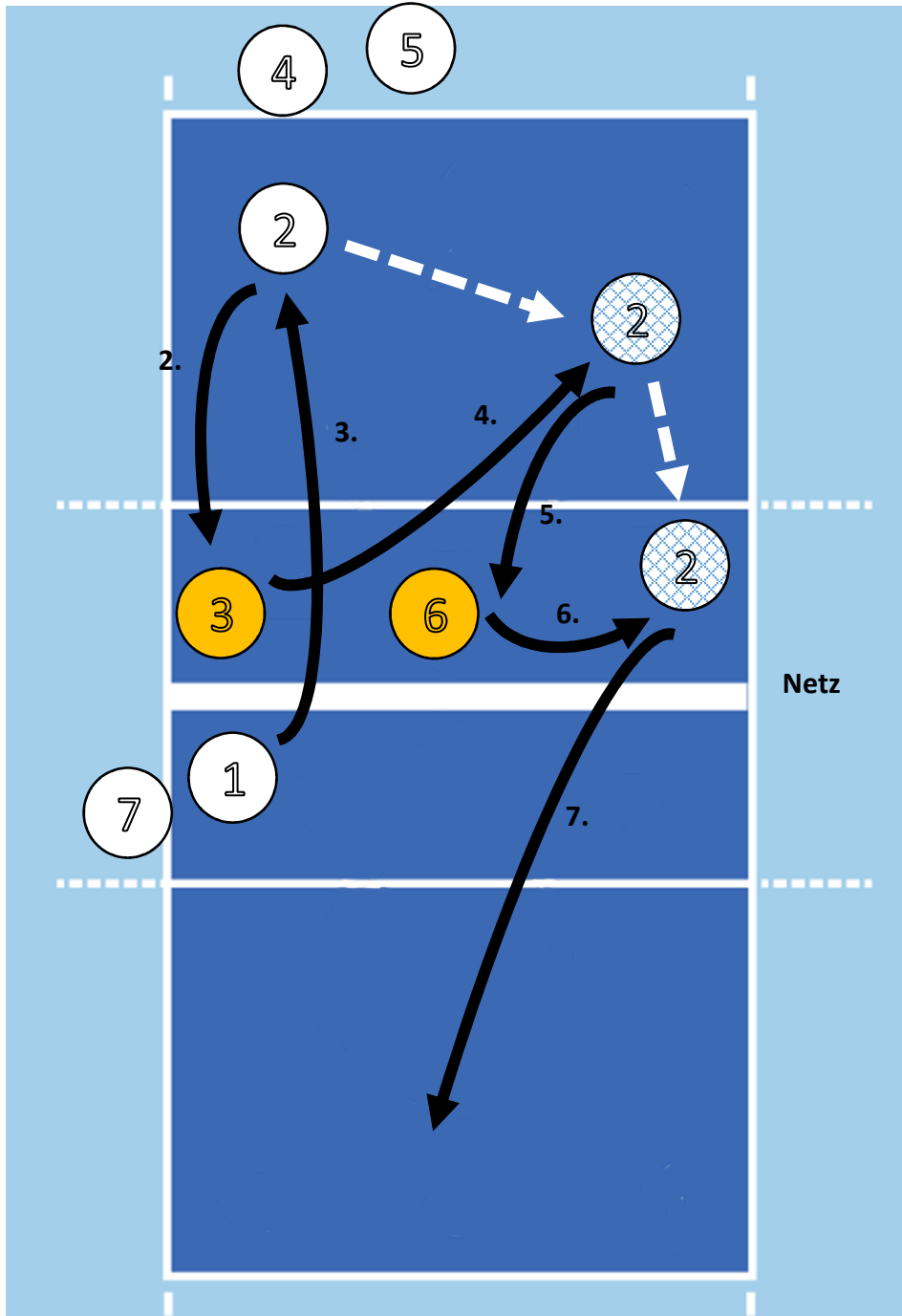


Training: Kombinierte Abwehr-/Angriffsübung

Für dieses Spiel benötigt man mindestens 5 Spieler.

Die beiden Steller begeben sich auf die Position 2 bzw. 3. Der Rest der Spieler teilt sich wie unten dargestellt in 2 Reihen auf. Der erste Spieler auf der anderen Seite des Spielfeldes (hier: Nr. 1) wirft den Ball dem Hinterfeldspieler (Nr. 2) zu. Dieser nimmt den Ball an und spielt ihm dem Steller auf Position 2. Der Steller entscheidet nun, ob er einen leichten Angriffsschlag auf den Spieler ausführt oder ihn einfach nur zuspielt. Der Spieler nimmt den Ball wieder an und führt mit Hilfe des Stellers auf Position 3 den Angriff aus. Danach stellt er sich auf der anderen Seite an.



Trainingsvariante 1: Steller Nr. 6 spielt entweder nur auf Außen lang oder mit Meterball.

Trainingsvariante 2: Bei ausreichend Spielern blockt je ein Spieler auf der Außenseite.