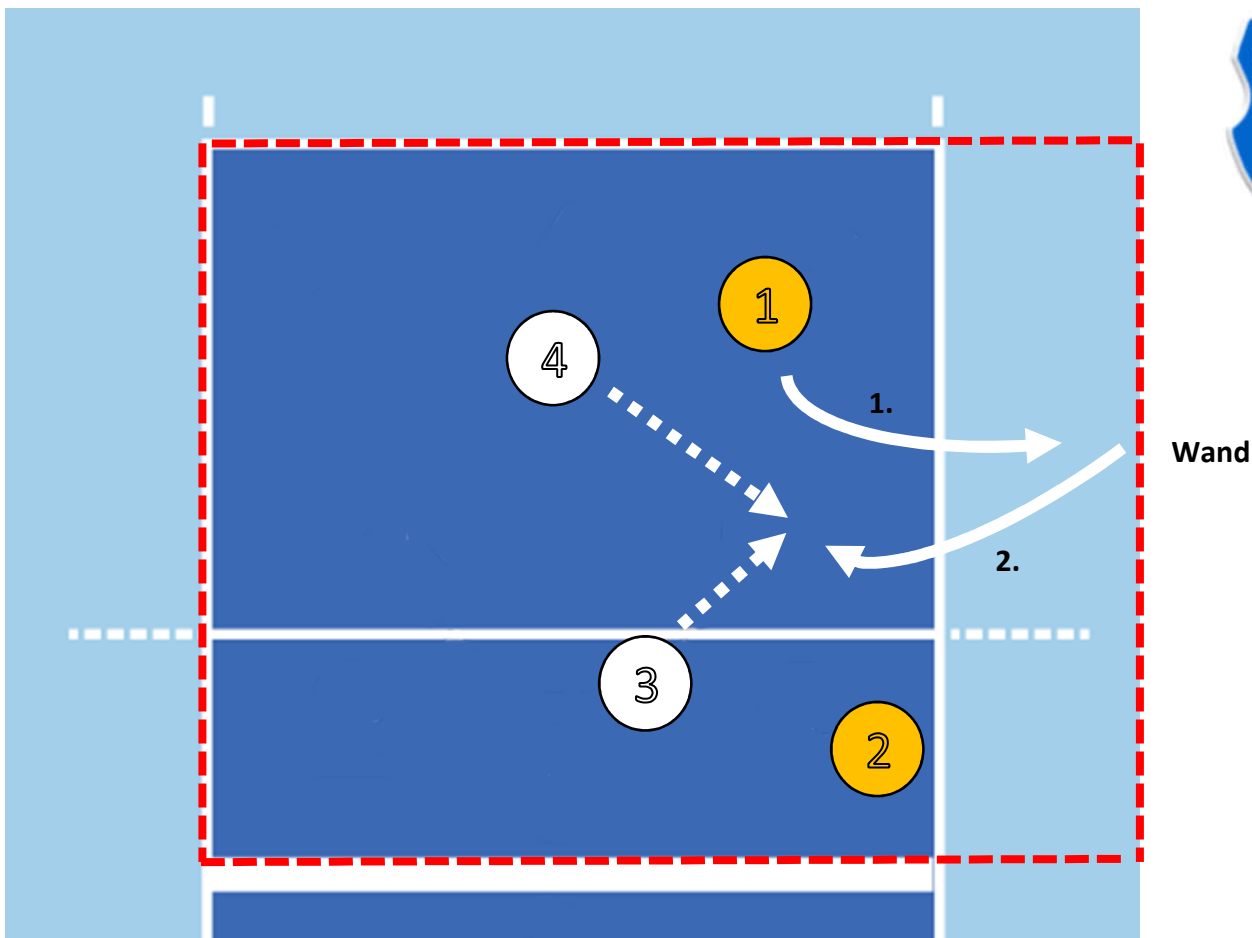


Training: Squash-Volleyball

Wähle zunächst aus, ob ein Spiel mit 2 gegen 2 oder mit 4 gegen 4 gespielt werden soll. Begrenze das Feld auf die maximale Breite von der Aufschlaglinie bis zum Netz und die Länge von der Wand bis zur Seitenauslinie wie unten dargestellt. Bei 4 gegen 4 kann auch auf die gesamte Hallenseite gespielt werden.



Trainingshinweis 1: Spieler 1 und 2 sind hier dargestellt in einer Mannschaft. Um eine Mannschaft eindeutig zu kennzeichnen, benutze die Trainings-Laibchen. Bei nur wenigen Spielern markiere eine Linie an der Wand (oder einigt euch auf eine virtuelle Linie), unter der der Ball nicht gespielt werden darf.

Spieler 1 fängt an und wirft oder schlägt den Ball so auf den Boden, dass er exakt einmal aufkommt und danach die Wand berührt (und im Idealfall von dieser wieder abprallt). Der Ball muss dabei an der Wand die vorher festgelegte Linie überschritten haben. Spieler 3 und 4 müssen nun versuchen, den Ball zu fangen, bevor er wieder auf den Boden fällt. Danach ist der Spieler dran, der den Ball gefangen hat.

Trainingshinweis 2: Achte auf eine schnelle Ausführung! Der Ball darf nicht länger als 2 Sekunden von einem Spieler gehalten werden. Ein längeres „Führen“ ist ein Punkt für die andere Mannschaft!

Der Ball darf auch – sofern möglich - direkt wieder geschlagen werden. Das erhöht das Spieltempo.

Bei diesem Spiel geht es vor allem um die Absprache zwischen den Spielern durch rufen von „Hab ich“ oder „Leo“.

Trainingsvariante: Der jeweilige Spieler, der den Ball bekommt, spielt dem jeweils anderen Spieler den Ball zu. Es gibt keine Pause bei diesem Spiel durch Fangen des Balles!