

Technik: Oberes Zuspiel: Pritschen	<p>→ 1. Annahmetechnik</p> <p>→ 1. Zuspieltechnik</p> <p>→ 1. Servicetechnik</p>
Wichtig: Präzision bei Annahme und beim Zuspiel	
Zielbewegung: Ball mit Händen vom Boden aufnehmen / -heben;  Bewegung: Arme strecken und Hände nach außen drehen. Daumen zeigt zum Gesicht	Anweisung: mit den Händen den Ball nachformen und vor der Stirn halten
Übung a) Ball hochspielen und mit dem Ball annehmen -> richtig unter den Ball stellen b) Ball prellen und vor der Stirn fangen/ pritschen	1 S/1VB
Paarweise: Ausgangsposition: Kopf halten, (= Ball); Daumen vor dem Ohr ; Zuspiel vom Partner -> zurück pritschen	1 mit 1
Fehlerkorrektur: Ball wird beim Pritschen zu tief angenommen Sprungschnur wird über den Kopf vom Pritschenden gehalten! Ball darf die Schnur nicht berühren	3 SS; 1 Sprungschnur
Technik: Bagger Grundposition: Schulter vor der Hüfte! Arme offen	
Paarweise: Grundposition: hüftbreiter Stand S stützt mit beiden Armen auf den Knien; nach Zuspiel Arme zusammengeben und leicht zurückheben	
Ball hochwerfen und in Baggerposition abfangen Ball hochwerfen und mit Bagger leicht abfangen Ball hochwerfen u kurz vor Ballberührung, Arme öffnen-> Ball aufspringen lassen und dann baggern	1 S/ 1 VB; Einzelübung
Technik: Schlag Für Rechtshänder: li –re – li Stemmschritt; Rhythmisierung: Am ster dam Armbewegung: beide Arme sind vorne – schwingen nach hinten –und dann wieder nach vorne oben (Pendelarmschwung-> Arme unterstützen Absprung nach oben) Schlagbewegung: mit Daumen der Schlaghand über Mittelscheitel ziehen, linker Arm zeigt zum Ball -> Stabilisierung Übung: Schlagen gegen die Wand	Im VB Feld durcheinander laufen und Stemmschritt einbauen;
Anwerfen des Balles: 1 armig /mit beiden Armen Wichtig der Ball soll gerade hochgeworfen werden und im Idealfall vor der rechten Körperseite auf den Boden fallen Übung: a) S steht vor der Wand -> Ball soll die „Wand entlang rollen“ b) B) Anwerfen und Ball nach Stemmschritt in der Luft an der höchsten Stelle fangen	