Unfaires Spiel - Schräge Varianten für mehr Spaß beim Erwärmungsspiel

Eigentlich ein Aufwärmspiel, aber möglicherweise ist es sinnvoll, vorab ein paar kleine Übungen zur Ballkoordination zu machen. Im Prinzip Baggertennis mit 2 Teams und kleinem Wechsel, aber King of Court ist auch denkbar.

- „Aufschlag“ indirekt, also von 7-9m Schlag auf den Boden übers Netz
- Annahmeseite muss Ball um UZ rüberspielen
- Angabeseite nur OZ
- *Zusatzregel:* OZ nur oberhalb der Schultern, um wildes Gehebe zu vermeiden
- Ball direkt auf den Boden: 2P
- Fehler nach Ballberührung: 1P
- Zwei Gewinnsätze bis 7

Mögliche Varianten:

- Bagger vs Finger
- 2-Hände vs Ein-Hand
- Duo vs Solo
- Trio vs Duo
- Fanga vs Tennis

Video

tags
Bagger-Tennis Aufwärmen, ErwHKA, ErwKo

CSV Export

From:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/ - **Volleyball Trainer-Wiki**

Permanent link:
https://www.tvms-volleyball.de/volleywiki/doku.php?id=01warmup:aavf-g4inhy9k&rev=1744861173

Last update: **2025/04/17 05:39**