

## ohne Wand

Thema	Beschreibung	Link zum Video
Koordinationsleiter (selbstgebaut)	Suche dir Materialien, wie Gartengeräte, Flaschen, Handtücher, etc. und baue dir selbst eine Koordinationsleiter. Danach führst du Schrittrhythmen aus, die du bereits aus dem Training kennst.	<a href="https://tinyurl.com/rlr2q5z">https://tinyurl.com/rlr2q5z</a>
Ballkontrolle	Spiele den Ball einarmig hoch. Setze dich dabei auf den Boden und stehen anschließend wieder auf.	<a href="https://tinyurl.com/wjvtmn2">https://tinyurl.com/wjvtmn2</a>
Oberes Zuspiel im Gehen	Spiele den Ball mit kurzen schnellen aber weichen Kontakten dir selber flach hoch. Gehe dabei vorwärts und rückwärts.	<a href="https://tinyurl.com/yx7gsynz">https://tinyurl.com/yx7gsynz</a>
Oberes Zuspiel im Stand	Spiele den Ball mit kurzen schnellen aber weichen Kontakten dir selber flach hoch. Setze dich dabei auf den Boden und stehe anschließend wieder auf.	<a href="https://tinyurl.com/waeq4mz">https://tinyurl.com/waeq4mz</a>
Oberes Zuspiel im Stand	Spiele den Ball mit kurzen schnellen aber weichen Kontakten dir selber flach hoch. Führe dabei Ausfallschritte nach vorne und nach hinten aus.	<a href="https://tinyurl.com/vfmpza5">https://tinyurl.com/vfmpza5</a>
Annahmewegung	Positioniere 4 Gegenstände in einem Viereck (ca. 2mx2m) um dich herum. Lege dir einen Gegenstand auf deinen Kopf, um so ruhig im Oberkörper zu bleiben. Bewege dich von der Mitte des Vierecks mit deiner Annahmewegung zu den Gegenständen. Für Fortgeschrittene: Partner ruft einen Gegenstand, ihr reagiert und bewegt euch schnellstmöglich dorthin.	<a href="https://tinyurl.com/sefyxaq">https://tinyurl.com/sefyxaq</a>
Anwurf des Aufschlags	Macht euch eine Bodenmarkierung vor den Fuß eures Schlagarmes auf Höhe des anderen Fußes. Nun werft den Ball wie zum Aufschlag an, lasst ihn jedoch fallen. Der Ball sollte eure Markierung treffen.	<a href="https://tinyurl.com/qnw5dtu">https://tinyurl.com/qnw5dtu</a>
Aufschlag auf ein Ziel	Markiert euch ein Ziel in mehreren Metern Abstand. Trefft dieses Ziel per Aufschlag.	<a href="https://tinyurl.com/ugm5lyv">https://tinyurl.com/ugm5lyv</a>
Blockbewegung im Stand	Spannt euch im besten Fall eine Schnur/Seil. Beugt eure Knie und bewegt euch mit den Armen wie zum Block. Greift über und schiebt: 1) beide Arme gerade über das Seil 2) beide Arme über das Seil und dann greift die linke Hand raus 3) beide Arme über das Seil und dann greift die rechte Hand raus	<a href="https://tinyurl.com/sdsj2w4">https://tinyurl.com/sdsj2w4</a>
Blocksprung aus dem Stand	Spannt euch im besten Fall eine Schnur/Seil. Beugt eure Knie, springt ab und bewegt euch mit den Armen wie zum Block. Greift über und schiebt: 1) beide Arme gerade über das Seil 2) beide Arme über das Seil und dann greift die linke Hand raus 3) beide Arme über das Seil und dann greift die rechte Hand raus	<a href="https://tinyurl.com/uwy8azr">https://tinyurl.com/uwy8azr</a>

## ohne Wand

Blockbewegung seitlich mit Absprung	Markiere dein Schritte zuvor auf dem Boden. Gehe in deine Ausgangsstellung und bewege dich nach links oder rechts mit der Blockbewegung auf den Markierungen. Für Fortgeschrittene: Mache deine Bewegung maximal schnell.	<a href="https://tinyurl.com/qp85cms">https://tinyurl.com/qp85cms</a>
Blockbewegung seitlich aus dem Side-Step mit Absprung	Markiere dein Schritte zuvor auf dem Boden. Gehe in deine Ausgangsstellung, mache einen Side-Step und bewege dich flüssig mit der Blockbewegung auf den Markierungen nach rechts oder links. Für Fortgeschrittene: Mache deine Bewegung maximal schnell.	<a href="https://tinyurl.com/u96uh2x">https://tinyurl.com/u96uh2x</a>
Stemmschritte in Folge	Führe einen Stemmschritt aus, lande und bewege dich zurück, um erneut einen Stemmschritt auszuführen. Nach dem Landen, folgen drei Schritte bevor du dich auf dem rechten Fuß umdrehst und erneut den Stemmschritt startest.	<a href="https://tinyurl.com/qqfrj58">https://tinyurl.com/qqfrj58</a>

## mit Wand

Thema	Beschreibung	Link zum Video
Ballkontrolle	Dreierhythmus (Angriffsschlag, Abwehr, Zuspiel) mit euch selbst gegen die Wand.	<a href="https://tinyurl.com/vpjlbtm">https://tinyurl.com/vpjlbtm</a>
Ballkontrolle	Klebt/Malt ein Kreuz vor euch auf die Wand. Spielt den Ball einarmig im folgenden Rhythmus: linker Arm ins linke Feld, linker Arm ins obere Feld, linker Arm zum rechten Arm, rechter Arm ins rechte Feld, rechter Arm ins obere Feld, rechter Arm zum linken Arm und wieder von vorne starten. Das untere Feld kann als Erweiterung dazugenommen werden.	<a href="https://tinyurl.com/rpb9tm3">https://tinyurl.com/rpb9tm3</a>
Ballkontrolle	Nehmt euch einen Volleyball und einen weiteren Ball. Den Volleyball haltet ihr zwischen den Händen fest und spielt damit den anderen Ball gegen die Wand. Geht dabei von links nach rechts oder auch zur und von der Wand weg.	<a href="https://tinyurl.com/qm7dnr8">https://tinyurl.com/qm7dnr8</a>
Oberes Zuspiel im Liegen	Auf dem Rücken liegend Pritschen. Dabei Käfersets (ein Bein zwischen die pritschenden Hände) ausführen. Schwierigkeit hoch: ohne Zwischenspiel oder zwischendurch gegen eine Wand/Pfosten spielen. Schwierigkeit leicht: immer mit Zwischenspiel.	<a href="https://tinyurl.com/tkandt2">https://tinyurl.com/tkandt2</a>
Oberes Zuspiel im Sitzen	Im Sitzen gegen die Wand pritschen: 1) nutze alle 10 Finger 2) Nutze nur Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger 3) Nutze nur deine Daumen und Zeigefinger 4) Nutze nur deine Zeigefinger	<a href="https://tinyurl.com/venmxoc">https://tinyurl.com/venmxoc</a>
Oberes Zuspiel im Stand	Stelle dich in einem Abstand von einem Ellenbogen vor eine Wand. Spiele den Ball nur aus deinem Handgelenk. Handgelenk und Finger federnd dabei ganz leicht aber schnell mit und gegen den Ball.	<a href="https://tinyurl.com/rinkfuo">https://tinyurl.com/rinkfuo</a>
Oberes Zuspiel im Stand	Stelle dich in einem Abstand von einem Ellenbogen rückwärts vor eine Wand. Spiele den Ball nur aus deinem Handgelenk. Handgelenk und Finger federnd dabei ganz leicht aber schnell mit und gegen den Ball nach hinten oben. Nutze ein Zwischenspiel für mehr Kontrolle.	<a href="https://tinyurl.com/t67kn54">https://tinyurl.com/t67kn54</a>
Oberes Zuspiel im Sprung	Stelle dich 1-2m von einer Wand entfernt auf. Spiele dir den Ball selbst hoch und im Sprungpass gegen die Wand. Den zurückkommenden Ball per Zwischenspiel wieder hochspielen und anschließend erneut im Sprung zuspielen. Ziel: Markiere eine Stelle an der Wand, die du mit jedem Sprungpass triffst.	<a href="https://tinyurl.com/t75zuv6">https://tinyurl.com/t75zuv6</a>

## mit Wand

Oberes Zuspiel mit Bewegung	Stelle dich 1-2m von einer Wand entfernt auf. Spiele den Ball im oberen Zuspiel gegen die Wand. Mache dabei einen Ausfallschritt und komme wieder hoch, der Ball wird weiterhin gegen die Wand gespielt. Schwierigkeit leicht: mit Zwischenkontakt.	<a href="https://tinyurl.com/wftx6cx">https://tinyurl.com/wftx6cx</a>
Oberes Zuspiel mit Bewegung	Stelle dich 1-2m von einer Wand entfernt auf. Spiele den Ball im oberen Zuspiel gegen die Wand. Gehe dabei nach jedem Zuspiel einen Schritt zurück bis du eine Markierung erreicht hast. Gehe danach wieder mit jedem Zuspiel einen Schritt auf die Wand zu.	<a href="https://tinyurl.com/v6lhcv8">https://tinyurl.com/v6lhcv8</a>
Annahme im Kniestand	Knie dich ca. 2m zu einer Wand entfernt hin. Spiele den Ball im unteren Zuspiel gegen die Wand: 1) frontal 2) seitlich rechts 3) seitlich links	<a href="https://tinyurl.com/rpp3ns">https://tinyurl.com/rpp3ns</a>
Annahme im Stand	Stelle dich 2m von einer Wand entfernt auf. Spiele den Ball im beidarmigen unteren Zuspiel nach rechts gegen die Wand. Der Ball fliegt nun auf deine rechte Seite. Öffne dich für die seitliche Annahme und spiele den Ball einarmig zurück gegen die Wand. Schwierigkeit schwer: ohne beidarmiges Zwischenspiel sofort von links nach rechts wechseln.	<a href="https://tinyurl.com/wfupz42">https://tinyurl.com/wfupz42</a>
Annahme im Stand	Markiert euch eine Querlinie auf einer Wand. Positioniert euch 1-2m von der Wand entfernt. Spielt den Ball beidarmig im unteren Zuspiel oberhalb der Linie gegen die Wand. Den nächsten Kontakt spielt ihr einarmig unter den Strich, den nächsten Kontakt wieder beidarmig darüber.	<a href="https://tinyurl.com/ul8w5ff">https://tinyurl.com/ul8w5ff</a>
Annahme im Stand	Stellt euch ca. 4m von einer Wand entfernt auf. Schlägt den Ball gegen die Wand und spielt in danach mit frontaler oder seitlicher Annahme zurück. Je härter ihr den Ball schlägt, desto schwieriger die Annahmesituation.	<a href="https://tinyurl.com/r8lxa5n">https://tinyurl.com/r8lxa5n</a>
Aufschlag auf ein Ziel	Markiert euch ein oder mehrere Ziele auf einer Wand. Stellt euch ca. 6m von der Wand entfernt auf. Führt einen Aufschlag aus und trifft eurer anvisiertes Ziel.	<a href="https://tinyurl.com/tj8pt4c">https://tinyurl.com/tj8pt4c</a>
Angriffsschlag frontal	Stellt euch ca. 6m von einer Wand entfernt auf. Richtet euch frontal zur Wand aus. Werft den Ball ausreichend hoch, sodass ihr Zeit für eine saubere Ausholbewegung eures Schlagarmes habt und schlägt den Ball gegen die Wand.	<a href="https://tinyurl.com/viggap9">https://tinyurl.com/viggap9</a>
Angriffsschlag über die Schulter	Stellt euch ca. 6m von einer Wand entfernt auf. Richtet euch im 45° Winkel zur Wand aus. Werft den Ball ausreichend hoch, sodass ihr Zeit für eine saubere Ausholbewegung eures Schlagarmes habt und schlägt den Ball gegen die Wand. Der Arm zieht diagonal zu eurer linken Hüfte.	<a href="https://tinyurl.com/wzjoplj">https://tinyurl.com/wzjoplj</a>

## mit Wand

Angriffsschlag frontal mit mehreren Wiederholungen	Stellt euch ca. 4m von einer Wand entfernt auf. Richtet euch frontal zur Wand aus. Werft den Ball ausreichend hoch, sodass ihr Zeit für eine saubere Ausholbewegung eures Schlagarmes habt und schlagt den Ball gegen die Wand. Den zurückkommenden Ball sofort erneut Schlagen. Achtet auf eine sauber Aushol- und Schlagbewegung!	<a href="https://tinyurl.com/wvznxe8">https://tinyurl.com/wvznxe8</a>
--	---	---

## mit Partner

Thema	Beschreibung	Link zum Video
Annahme im Stand	Euer Partner stellt sich mit Ball ca. 4m vor euch und wirft euch den Ball auf die linke oder rechte Seite. Ihr öffnet und spielt den Ball mit seitlicher Annahme zurück. Variante: Euer Partner bewegt sich, sodass sich euer Abspielwinkel und das Ziel ändert.	<a href="https://tinyurl.com/v69jg2b">https://tinyurl.com/v69jg2b</a>
Annahme im Stand	Stellt euch ca. 3-4m von einer Wand entfernt auf. Euer Partner steht mit Ball hinter euch und wirft/schlägt den Ball gegen die Wand. Ihr reagiert, öffnet gegebenenfalls zu einer Seite und spielt den Ball zu einem Ziel.	<a href="https://tinyurl.com/rvzlhft">https://tinyurl.com/rvzlhft</a>
Abwehr	Euer Partner stellt sich mit Ball ca. 6m vor euch und wirft den Ball links oder rechts vor euch. Ihr reagiert und läuft den Ball ab. Variante: Euer Partner bewegt sich, sodass sich euer Abspielwinkel und das Ziel ändert.	<a href="https://tinyurl.com/srunql3">https://tinyurl.com/srunql3</a>