Ü4 UNTERES/OBERES ZUSPIEL NACH BEWEGUNG

Ü5 ABWEHR-ZUSPIEL ALS BFÜ (BALLFLUSSÜBUNG)

Ü6 ABWEHR-ZUSPIEL ALS NLÜ (NACHLAUFÜBUNG)

Ü7 BAGGERTENNIS / KING OF THE COURT

Ü8 Challenge auf Zeit
jeder für sich gegen die Zeit

2er-Teams mit je zwei Bällen, senkrecht zum Netz. Partner am Netz (B) wirft abwechselnd die Bälle kurz/lang und rechts/links - Abwehrspieler (A) spielt im UZ zurück. 12-16 Bälle, dann Wechsel.
Netzspieler (D) wirft Bälle rechts/links auf (Über-)Kopfhöhe, Abwehrspieler (C) pritscht nach Seitwärts-Bewegung zurück hoch ans Netz. 12-16 Bälle, dann Wechsel.

Angriffe von Pos II und IV diagonal zurück ins Feld, Abwehr hoch in die Feldmitte - dort Zuspiel durch den Angreifer. A schlägt auf B und spielt den Abwehrball als Zuspiel zu C, der auf D angreift (Übung beginnt von vorn). A, D und F sind ein 3er Team, welches Angriff und Zuspiel übernimmt. B, D und E übernehmen die Abwehr (nach Abwehr jeweils Wechsel)

A greift aus dem Stand diagonal übers Netz an. B wehrt ab, C spielt den Ball zu D, der Ablauf beginnt von vorn. Jeder Spieler lauf seinem Ball nach: A wechselt auf Pos von B, B geht zu C, etc.
Ballflussübung mit Nachlaufen

Variante: Als Team 24 (oder x) Netzüberquerungen ohne Fehler schaffen!

3er- und 4er Teams als King of the Court. Baggertennis (1-Kontaktspiel) in mehreren Kurzsätzen. Ball wird indirekt oder als Aufschlag von unten eingespielt und nur im unteren Zuspiel ausgespielt..

Variante: Auch OZ und einarmige Spielweisen erlaubt.

12-10-8-6-4-2 von Burpees - Wechselsprüngen - Linienläufe auf Zeit, gegenseitig motivieren!

Ü9 Cool-Down und Prophylaxe
gemeinsam und individuell

Auslaufen
Dehnübungen
Individuelle Prophylaxe