



<b>Vorwort</b>	<b>4</b>
<b>Übungen für die Unterstufe</b>	<b>6</b>
1. Ball in der Luft (unteres Zuspiel)	6
2. Anwurf – Annahme	9
3. Ball in der Luft (oberes Zuspiel)	12
4. Anwurf – Zuspiel	15
5. Aufschlag von unten	18
<b>Übungen für die Mittelstufe</b>	<b>21</b>
1. Unteres Zuspiel – Annahme	21
2. Annahme	24
3. Oberes Zuspiel – Ball gegen die Wand	27
4. Angriff mit Stemmschritt (isoliert)	30
5. Aufschlag von oben/Tennisaufschlag	33
<b>Übungen für die Oberstufe</b>	<b>36</b>
1. Annahme aus einer spielnahen Situation	36
2. Korbtreffer	39
3. Abwehrbagger	42
4. Unteres Zuspiel nach der Bewegung	45
5. Block nach der Bewegung	48
6. Komplex 1	51

Die CD-ROM enthält zusätzlich alle Bewertungsbögen in editierbarer Form.