

Aufwärmen:

- Zu zweit einen Ball - locker hin und her passen (**Dauer ca. 7-10 min**)
 - Variationen:
 - 3 Kontakte - dritter Kontakt ist Pass
 - 2 Kontakte - 2ter Kontakt ist Pass
 - Direkt hin und her passen
 - linke Hand wie oben (3/2/1 Kontakt)
 - Überkopf spielen
- Zu zweit einen Ball - 2 Personen stehen gegenüber voneinander. Person A jongliert den Ball und spielt ihn gerade, hoch nach oben. Während der Flugzeit des Balles sollen die Positionen der zwei Partner gewechselt werden und Person B kontrolliert den Ball und wiederholt den Vorgang. (**Dauer ca. 3 Min**)
 - Für Experten: Person A und B haben einen Ball und spielen ihn hoch nach oben und wechseln dann die Position. Person A "received" den Ball von Person B und umgekehrt.
- Zu zweit 2 Bälle, wenn möglich zur selben Zeit hin und her spielen - Eine Person gibt das Kommando für das Zuspiel, nach dem Zuspiel → Ball unter Kontrolle bringen und wieder auf Kommando gleichzeitig das Zuspiel
- **Bei geringer Verfügbarkeit von Bällen: (Dauer ca. 5 min)**
 - 4er Gruppen mit einem Ball
 - Die Gruppe nummeriert sich mit den Zahlen 1-4 durch.
 - Der Ball wird innerhalb der Gruppe jongliert, wobei jeder maximal 3 Kontakte haben darf. Ziel: Der Ball soll von 1 zu 2, von 2 zu 3, von 3 zu 4 und von 4 zu 1 etc... gepasst werden **KEINE STATISCHE POSTITION DIE GRUPPE IST IN BEWEGUNG**
 - wie zuvor, nur mit 2 Bällen
 - Schwierigkeit erhöhen: 2 Kontakte, 1 Kontakt
 - Variation: Richtungsänderung = 4 zu 3, 3 zu 2,..., linke Hand,...
- **Competition (Dauer ca. 5 min.)**
 - Zwei 4er Gruppen bilden und im Kreis aufstellen
 - Eine 4er Gruppe jongliert den Ball im Kreis - Pro Person 1 Kontakt immer im Kreis (also immer zum rechten/linken Nachbarn) jonglieren
 - Die Kontakte mitzählen
 - Die zweite 4er Gruppe macht eine Staffell um ein Netz, welches sich ca. 10 m entfernt befindet. Beim Laufen muss der Ball jongliert werden.
 - Ziel: Während die andere Gruppe läuft, so viele Kontakte wie möglich im Kreis schaffen
 - Achtung Kreis darf nicht zu klein sein - min. 50-100cm Abstand zw. den Partnern im Kreis.
 -
- **Hauptteil Setting:**
 - **Übung zu zweit (falls 3 Pers. bei Netz, einen leichten Aufschlag): Dauer ca. 15 Min.**
 - Drills: Ball wird zugeworfen und man macht 10 Settings auf die linke Seite, 10 auf die rechte Seite; Ziel: Ball sollte nie außerhalb der No-Hit-Zone landen
 - Der Ball sollte vom "Angreifer" nicht geschlagen werden (außer man hat genug Bälle) Der Partner der im normalfall angreift kann den Ball in Schlaghöhe fangen (auch als Kontrolle ob das Setting gepasst hat)
 - Wichtig: einen schönen Bogen spielen, Ballhöhe ca. Kopfhoch, wenn möglich von unten setzen um dem Partner mehr Zeit zu geben, Ellbogen nicht zu eng am Körper anliegen
 - Variation:
 - Setting beim Netz (rund um die No-Hit-Zone)
 - Setting 1-2 m vom Netz entfernt
 - Setting von der Distanz
 - "nicht so gute Hand" settet
 - Partner sagt an, wohin man setzen soll
- Spiel zu viert: 1 Team greift an 1 Satz bis 11 und dann wechsel - Dauer ca. 15 min.
- **Abschluss:**
 - **freies Spiel - Dauer ca. 30min.**