

**1) regelmäßiger und variabler Uh-/Sh-Zuwurf von einer Seite aus dem Vorderfeld (Einzel und Doppel)**  
*Netzballmaschine im Einzel und Doppel (ganze Feldbreite oder halbes Feld)*

Bewertung  
++ + 0 - --

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>Übungsziele:</b>   | - Automatisieren von Schlägen am/vom Netz  |  |
|   | - Uh-/Uh-Ablegen (mit/ohne Finte), Schneiden, Stechen, Töten, Wischen, Drücken, Pushen           |  |
|   | - kurz-cross, Swip, Lob aus verschiedenen Treffpunkten (oberhalb Netz, oben am Netz, Mitte etc.) |  |
|   | - Lesen & Lösen von unterschiedlichen Spielsituationen im Vorderfeld                             |  |
|   | - Nachbereitung im Einzel: nach Ablegen, Lauern und "Töten"/Wischen                              |  |
|   | - Nachbereitung im Doppel: nach "Töten"/Drücken und Nachbereitung/Deckung Uh/Ük und Schlag       |  |
|   | - Zuwurf mit Spin  |  |
| <b>Focus beim Zuspil liegt auf: (=Prüfungs-Bewertungskriterien)</b> | - Präzision  |  |
|   | - Rhythmus   |  |
|   | - unterschiedliche Bewegungs- und Handlungsaufgaben herstellen                                   |  |
|   | - Interaktion mit Athleten / Feedback an Athleten  |  |

**2) regelmäßiger und variabler Ük-/Üh-Zuwurf von der Mitte aus dem Vorderfeld (Einzel)**  
*Abwehr-Ballmaschine Einzel Vorderfeld (ganze Feldbreite oder halbes Feld)*

Bewertung  
++ + 0 - --

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>Übungsziele:</b>   | - defensive Laufarbeit im Mittel- und Vorderfeld im Einzel auf Smash- und Drop         |  |
|   | - variable Schlagtechnik im Mittelfeld (bei Smash) und Vorderfeld (bei Drop) im Einzel |  |
| <b>Focus beim Zuspil liegt auf: (=Prüfungs-Bewertungskriterien)</b> | - Präzision (Smash an die Linien / Länge und Höhe der Dropvarianten)                   |  |
|   | - Ansatzlosigkeit und Variabilität   |  |
|   | - Rhythmus   |  |
|   | - Interaktion mit Athleten / Feedback an Athleten                                      |  |

**3) regelmäßiger und variabler Sh-Zuwurf von Athleten-Seite im Mittelfeld (Doppel)**  
*Frequenz-Zuwurf für Doppelabwehr (halbes Feld)*

Bewertung  
++ + 0 - --

|   |   |  |
|---|---|--|
| <b>Übungsziele:</b>   | - Unterhand-Abwehr im Doppel unter Zeitdruck              |  |
|   | - maximal schnelles Schlägerhandling                      |  |
|   | - kurze Schleifen   |  |
| <b>Focus beim Zuspil liegt auf: (=Prüfungs-Bewertungskriterien)</b> | - Frequenz  |  |
|   | - Präzision   |  |
|   | - unterschiedliche Treffpunkte (unten/oben, links/rechts) |  |
|   | - Interaktion mit Athleten / Feedback an Athleten         |  |

**4) regelmäßiger und variabler Uh-/Sh-Zuwurf von Athleten-Seite im Mittelfeld (Einzel und Doppel)**  
*One-Step-Angriffs-Ballmaschine Einzel Hinterfeld (ganze Feldbreite oder halbes Feld)*

Bewertung  
++ + 0 - --

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>Übungsziele:</b>   | - Chinasprung, Drehsprung, Umsprung mit Angriffsschlag im Hinterfeld                   |  |
|   | - Intensität   |  |
|   | - Laufrhythmus   |  |
|   | - Armführung, Nullstellungen, Treffpunkt, Ausschwing, Ansatzlosigkeit und Variabilität |  |
|   | - hoher Treffpunkt, Winkel und Schlagpräzision   |  |
| <b>Focus beim Zuspil liegt auf: (=Prüfungs-Bewertungskriterien)</b> | - Präzision  |  |
|   | - Rhythmus   |  |
|   | - Frequenz   |  |
|   | - Interaktion mit Athleten / Feedback an Athleten                                      |  |

**5) regelmäßiger Uh-/Sh-Zuwurf von Athleten-Seite aus dem Mittel-/Vorderfeld (Doppel)**  
*Nachsetzen-Ballmaschine im Doppel (halbes Feld bei Wedge-Attack oder ganzes Feld bei Tunnel-Angriff)*

Bewertung  
++ + 0 - --

|   |  |  |
|---|--|--|
| <b>Übungsziele:</b>   | - Einstudieren der folgenden Schlagkombination im Doppel:<br>1. HF-Angriff mit viel Zeit 2. Nachbereitung im Mittelfeld 3. Nachbereitung/Abschluss am Netz |  |
|   | - Lauf- und Schlagrhythmus   |  |
|   | - Kontrolle, Schlagsicherheit und Präzision  |  |
|   | - Longline-Laufweg bei Wedge-Attack und Cross-Laufweg bei Tunnel-Angriff   |  |
| <b>Focus beim Zuspil liegt auf: (=Prüfungs-Bewertungskriterien)</b> | - realistischer Schlagrhythmus   |  |
|   | - Präzision  |  |
|   | - unterschiedliche Bewegungs- und Handlungsaufgaben in der Angriffssituation herstellen  |  |
|   | - Interaktion mit Athleten / Feedback an Athleten  |  |