

Grundlagen

Offence

- Service
- Aufspiel
 - kurz/weit
 - gerade/seitlich
 - nach hinten
 - von oben (über dem Kopf)
 - übers Netz/ offset vorlegen/ seitlich vorlegen
- Abschluss
 - Haltung
 - recht/links
 - alle Richtungen
 - flach hoch
 - seitlich (nicht übers ganze Netz sonder nur über eine seite spielen)
 - flach/hoch rausschlagen (hoch sinnvoll?)
 - offset
 - weites offset
 - zwischen beinen 2 arten (sinnvoll?)

Defence

- serve receive
- Block
 - in den Block laufen
 - Arten von Block
 - auf einem Knie
 - auf beiden Knien
 - nur nach hinten lehnen
 - nah am netz nur mit den Händen (Matias)
 - Block-Pass
- Offence lesen lernen
 - z.B.: offset Aufspiel
- Defence steht mit Serviceabstand vom netz
 - entscheiden Block/layout/laufen/?

Allgemein

- Ballkontrolle
 - hohe/flache Bälle
 - abschließen
 - aufspielen
- reaktion schnelle Bälle

Taktik

- Laufwege
- Standardsituationen
- Defence

- tunneling/mirror/ kurz lang