

1. DER BALL

2. SCHLAG-TECHNIK

3. ÜBUNG

4. CHALLENGE

5. EINRICHTEN

Beginnen Sie Ihr Training nur mit den Pitjaubällen, ohne den Ständer und den Ring!

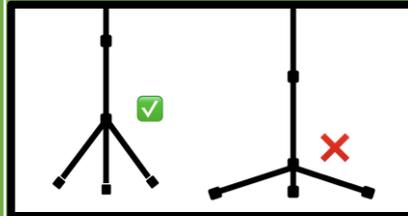
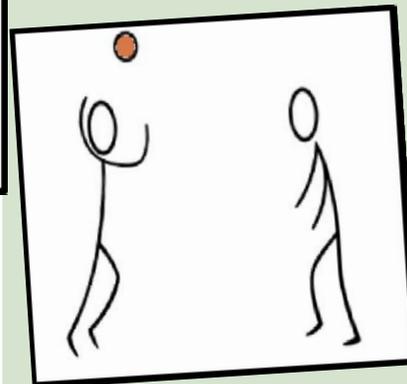
- So befüllen Sie den Ball mit Luft:
- Blasen Sie in die Öffnung ohne den Ball mit dem Mund zu berühren
- Werfen Sie den Ball von einer „hohlen Hand“ in die Andere
- Mit dieser Technik füllt sich der Ball auch mit Luft

- So funktioniert die richtige Schlag-Technik:
- Drehen Sie die Handflächen nach oben und schlagen Sie mit dem 3ten Schlag den Ball zu Ihren Mitspielern
- Verwenden Sie für den Schlag eine flache, leicht gekrümmte Hand.

- Spielen Sie zuerst ohne Ring
- Übt die Schlagtechnik in einer Gruppe, bis ihr ein gutes Ballgefühl habt
- „Hoch ... hoch ... und schlagen“
- Spielt euch den Ball zu und haltet ihn in Bewegung
- Übt die Schlagrichtung: nach links, rechts, ..

- Wie oft könnt ihr euch den Ball zuspieren, ohne dass er den Boden berührt
- Verwendet immer die 3 Schlag-Technik
- Nutzt beide Hände und spielt von einer Hand in die Andere

- Verwenden Sie 6 Pitjau-Spiele für eine Klasse
- Stellen Sie die Beine des Stativs steil ein, damit Sie nicht dagegen treten



- So steil wie möglich einstellen



Hohle Hand



6. RUND UM DEN RING

Beginnen Sie mit dem Spiel «Rund um den Ring»

- Rundlauf-Spielregel wie beim Tischtennis
- Aufschlag: Schlag durch den Ring
- Der Rückschläger hat nun 3 Schläge, um den Ball wieder durch den Ring zurückzuspielen
- Miteinander zu spielen, bedeutet keine harten Schläge oder Schmetterbälle

7. ZUSAMMEN SPIELEN

- Nutzen Sie die ersten beiden Schläge, um sich dem Ring zu nähern, bevor Sie den 3 ten Schlag durch den Ring spielen
- Halten Sie den Ball in Bewegung, auch wenn mehr als 3 Schläge erforderlich sind
- Spielen Sie weiter, auch wenn der Ball nicht durch den Ring gespielt wird

8. FREUNDSCHAFTS

-RUNDE

- Sobald die Ballsicherheit gegeben ist, können Sie ein Spiel „Rund um den Ring“ starten. Wer den Ball nicht spielen kann, scheidet aus
- Beginnt das Spiel immer mit einer Freundschaftsrunde . Jeder Spieler muss den Ball einmal berührt haben, bevor das Spiel startet

9. REGELN

Halten Sie den Ball in Bewegung

- Blocken verboten
- Kein Schlag nach unten, wenn Sie näher als 1 Meter vom Ring entfernt sind
- Berühren des Rings/Ständers bedeutet den Ballverlust
- Wenn Sie den Ring treffen, haben Sie 3 zusätzliche Schläge (einmalig) um den Ball zu spielen

10. SPILENDE

- Wenn noch 2 Spieler übrig sind, wird eins gegen eins gespielt. Das Beste aus drei Bällen
- Spieler die ausgeschieden sind, dürfen trainieren
- Nach dem Finale startet ein neues Spiel

- Der Aufschlag ist ein Schuss aus einer Entfernung von 1 m
- Erneut aufschlagen, wenn der Ball den Ring berührt
- Wie beim Tennis hat man 2 Versuche für den Aufschlag



Denken Sie daran, den Ball vor dem Spiel aufzublasen

