



## Zielaufschläge

Jeder Spieler schlägt das Indiacca so auf, das der Fänger im Gegenfeld die Matte beim Auffangen nicht verlassen muss.

Jeder korrekte Fang ergibt einen Punkt.

Nach dem Aufschlag muss der Spieler sein Indiacca zurückholen und sich wieder hinter der Grundlinie anstellen

° Welche Mannschaft erreicht zuerst 10 Punkte ?

## Weitere Aufschläge

Das Indiacca muss mit Aufschlägen zur gegenüberliegenden Wand und zurück geschlagen werden.

Nach dem Startkommando schlägt A das Indiacca vorwärts, lässt es auf dem Boden liegen und läuft zu seiner Mannschaft zurück und B startet. B läuft zum Indiacca und schlägt es weiter, lässt es liegen, läuft zum Team zurück und C startet...etc.

**Anmerkung:** mit dem Indiacca in der Hand darf kein Schritt gelaufen werden.

## Rückschlagtraining

4,10 oder mehr Apieler stehen in einer Linie nebeneinander, der Zuspieler steht 4 – 6 m entfernt. Er spielt den Spielern der Reihe nach das Indiacca zu, diese spielen es zurück. Der letzte Spieler in der Reihe fängt das Indiacca und läuft auf die Position des Zuspielers, dieser reiht sich als erster in die Reihe ein, die andern rücken eine Position weiter.

**Als Wettspiel:** Welche Mannschaft steht zuerst wieder in der Ausgangsstellung ?

Die Spieler stehen hintereinander. Der Zuspieler spielt das Indiacca zum Ersten, der spielt zurück und setzt sich hin, usw. Wenn der letzte das Indiacca zurückgespielt hat, steht der vorletzte wieder auf und bekommt das Indiacca zugespielt usw.

## Rückwärtspass

A spielt auf B, B stellt rückwärts auf C, C spielt direkt zu A zurück

## Laufspiel      Kondition

Jeder Spieler macht von der Grundlinie aus einen Zielschlag auf die Matte im andern Feld (Treffer = 1 Punkt). Dann läuft er um das Spielfeld herum, holt sein Indiacca und macht einen Aufschlag von der andern Seite.

- ° Wer erzielt bei 5 Durchgängen die meisten Treffer ?
- ° Wer erzielt in 3 Min. die meisten Treffer ?

A, B und C stehen im Dreieck und spielen sich zu, A spielt zu B und läuft zu B. B spielt zu C und läuft zu C. C spielt zu A und läuft zu A.  
usw.

**Sternzuspiel:** - schlagen – laufen, schlagen – laufen.

Die Spieler bilden einen Kreis, ein Spieler steht in der Mitte.  
Ein Spieler aus dem Kreis spielt in die Mitte und läuft in die Mitte, der Spieler in der Mitte nimmt das Indiacca ab und spielt es zum nächsten Spieler im Kreis und läuft in die freigewordene Position im Kreis etc.