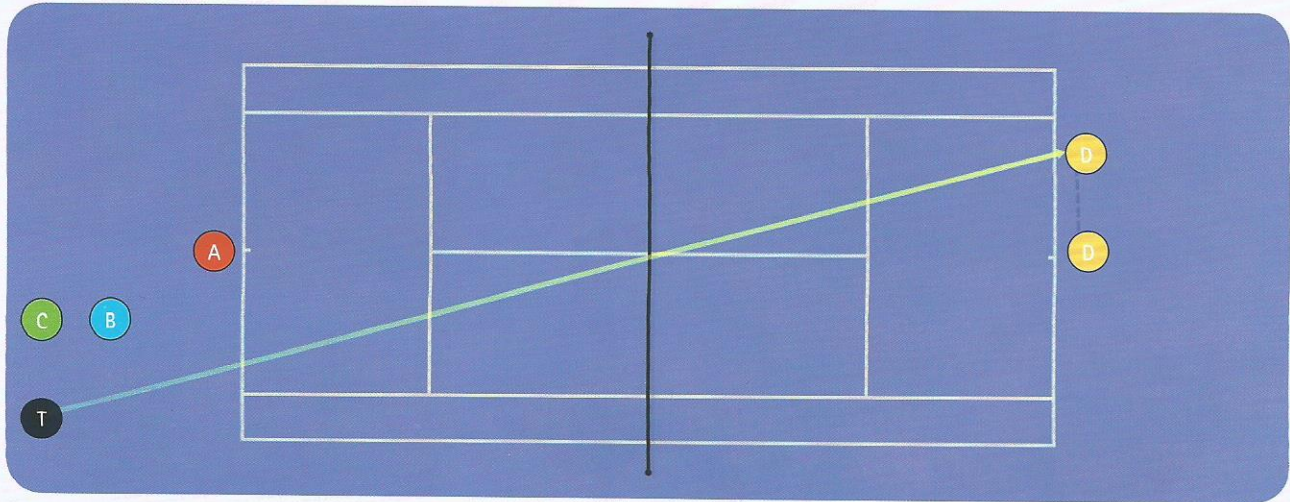


# Kollegen-Tipps von André Jethon



## Zeitspiel

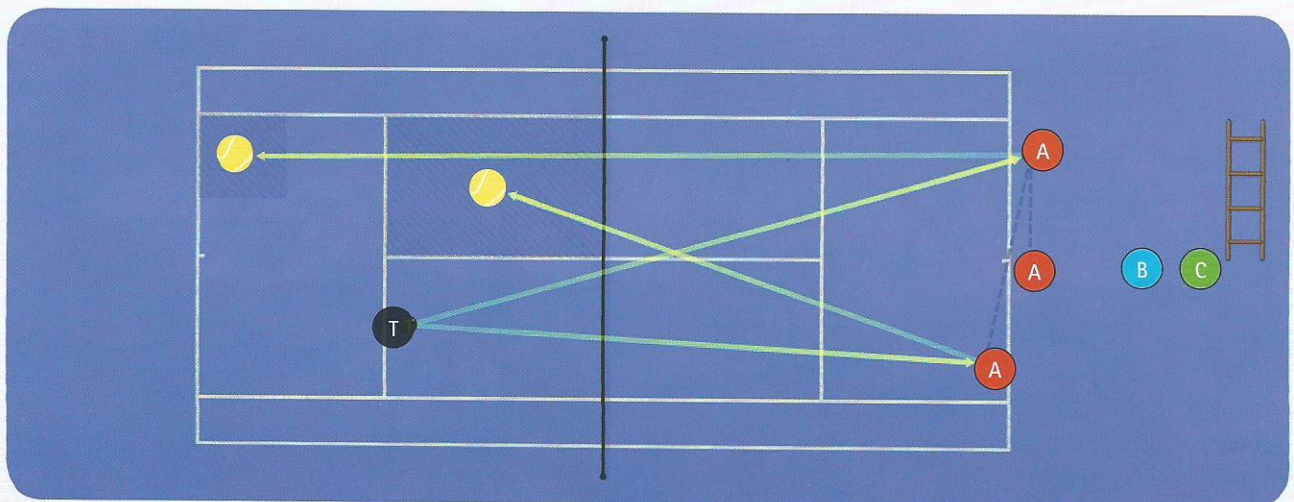
Kategorie der Übung:  
Match- und Handicaptraining

### Übungsbeschreibung:

- Spieler D besitzt 3 Superpunkte, die er möglichst lange verteidigen muss.
- Der Trainer gibt den Ball beliebig zu Spieler D ein.
- Spieler D eröffnet den Punkt gegen Spieler A.
- Gewinnt A den Punkt, dann darf er erneut spielen. Wenn A auch den zweiten Punkt

gewinnt, dann verliert D einen Superpunkt.

- Mit der ersten Eingabe vom Trainer wird die Stoppuhr gestartet.
- Ist der 3. Superpunkt verloren, dann wird die Uhr angehalten.
- Wer spielt am längsten alleine?



## Rückhand-Stopp

Kategorie der Übung:  
Technikanwendung

### Übungsbeschreibung:

- Der Spieler A schlägt 2 Bälle Vorhand longline.
- Danach schlägt Spieler A einen Rückhand-Stopp in das vorgegebene Zielfeld.
- Für jeden Ballaufsprung im Zielfeld erhält der Spieler einen Punkt.

- Im Anschluss bewegt sich der Spieler durch die Leiter.

- Welcher Spieler hat nach 10 Runden die meisten Punkte gesammelt?