



Kollegen-Tipps von André Jethon

Rhythmus Aufschlag & Return

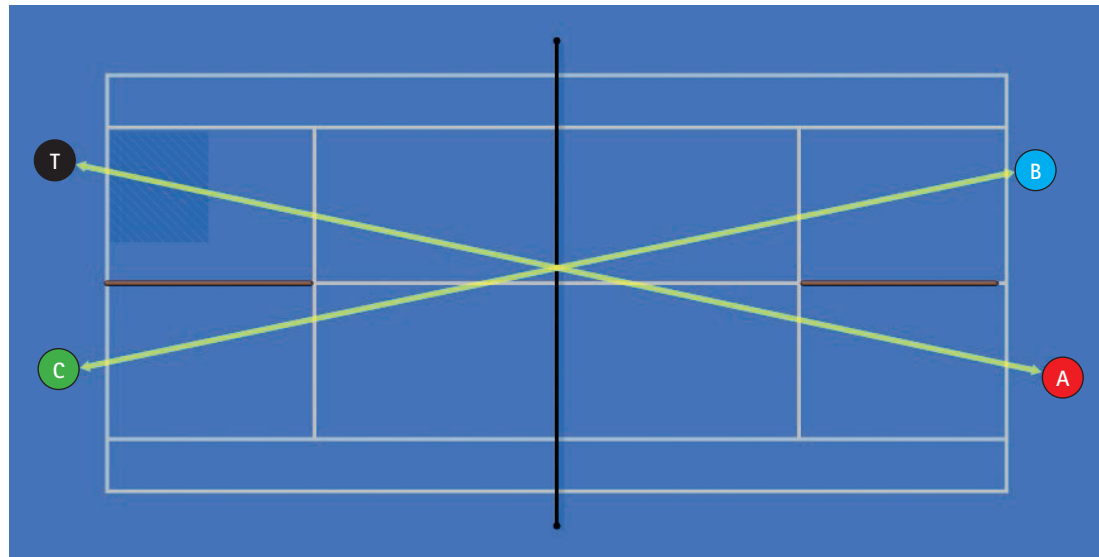
Kategorie der Übung:
Aufschlag & Return

Übungsbeschreibung:

- Der Trainer schlägt von der linken Seite auf und spielt eine Serie über die Rückhandseite mit Spieler A. Es werden die Treffer im Zielfeld gezählt.
- Spieler C hat 6 Bälle zur Verfügung und schlägt von der rechten Seite auf zu Spieler B. Ziel ist eine lange Serie cross zu spielen.
- Bei einem Fehler nimmt Spieler C den nächsten Ball.
- Nach 6 Bällen erfolgt ein Positionswechsel.

Variation:

- Es werden weitere Zielfelder für Spieler B und C eingebaut. Die Treffer werden gezählt.



Rhythmus-Kombi

Kategorie der Übung:
Technikanwendungstraining

Übungsbeschreibung:

- Der Spieler A schlägt von der rechten Seite auf. Der Return von Spieler C wird cross in das Zielfeld geschlagen.
- Es folgt ein Ball vom Trainer in die Rückhandseite von Spieler A, der in die Vorhandseite von C zurückschlägt.
- Spieler C verteilt nun die Bälle im Wechsel.
- Ist die Serie beendet, dann wird Spieler B aufschlagen.

