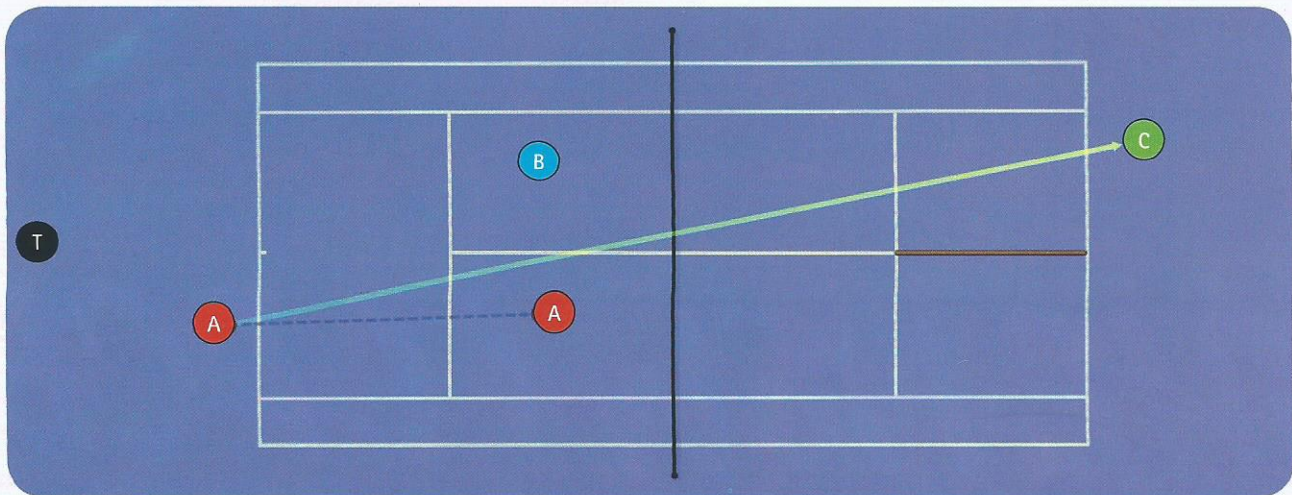




Kollegen-Tipps von André Jethon



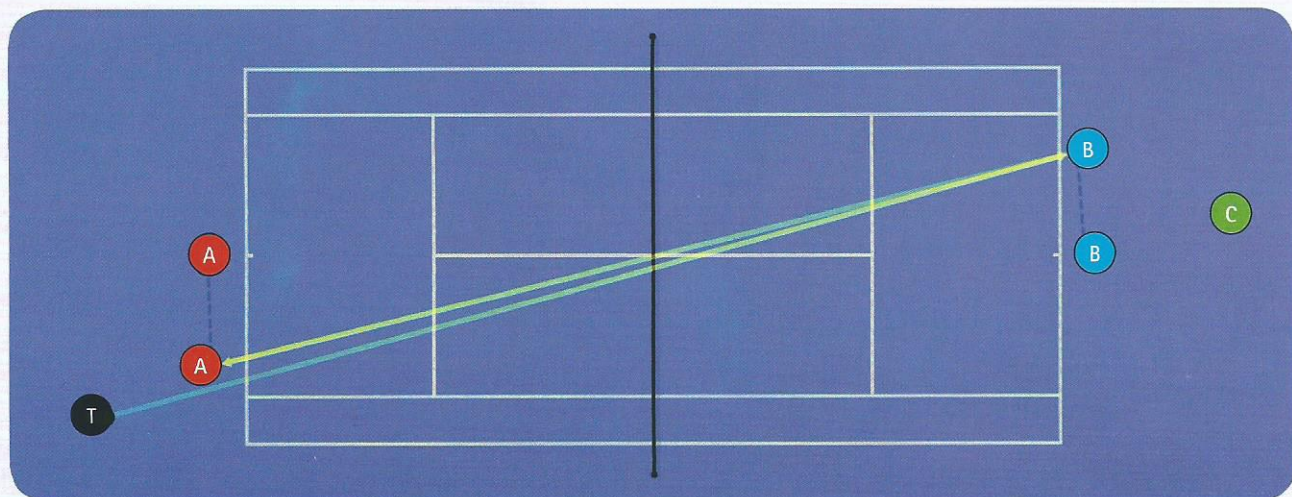
Serve & Volley

Kategorie der Übung:
Aufschlag & Return

Übungsbeschreibung:

- Spieler A & B bilden ein Team gegen Spieler C.
- Spieler A schlägt immer von der rechten Seite auf und muss mit dem Aufschlag ans Netz aufrücken.

- Der Punkt wird nun als Doppel gegen Spieler C ausgespielt.
- Bei Spieler C gilt nur eine Platzhälfte inkl. Doppelkorridor.
- Es wird ein Satz bis 10 Punkte gespielt.



Grundlinien-Action

Kategorie der Übung:
Match- und Handicaptraining

Übungsbeschreibung:

- Es beginnt Spieler A gegen B.
- Der Trainer gibt immer 3 Bälle ein.
- Ball Nr. 1 wird zur Vorhand eingegeben und jeder Spieler schlägt einmal cross. Danach ist der Punkt offen.
- Ball Nr. 2 wird zur Rückhand eingegeben und jeder Spieler schlägt einmal cross. Danach ist der Punkt offen.
- Ball Nr. 3 wird durch die Mitte eingege-

- ben und jeder Spieler schlägt einen neutralen Ball. Danach ist der Punkt offen.
- Im Anschluss bewegen sich die Spieler zur Grundlinienmitte zurück. Nun ruft der Trainer rechts oder links und die Spieler sprinten entsprechend zur gegenüberliegenden Grundlinienmitte. Der Sieger erhält einen Zusatzpunkt.
- Jetzt ist Spieler B gegen C an der Reihe.
- Wer hat zuerst 15 Punkte gesammelt?