



Kollegen-Tipps von André Jethon

Aufschlag-Return-Drill

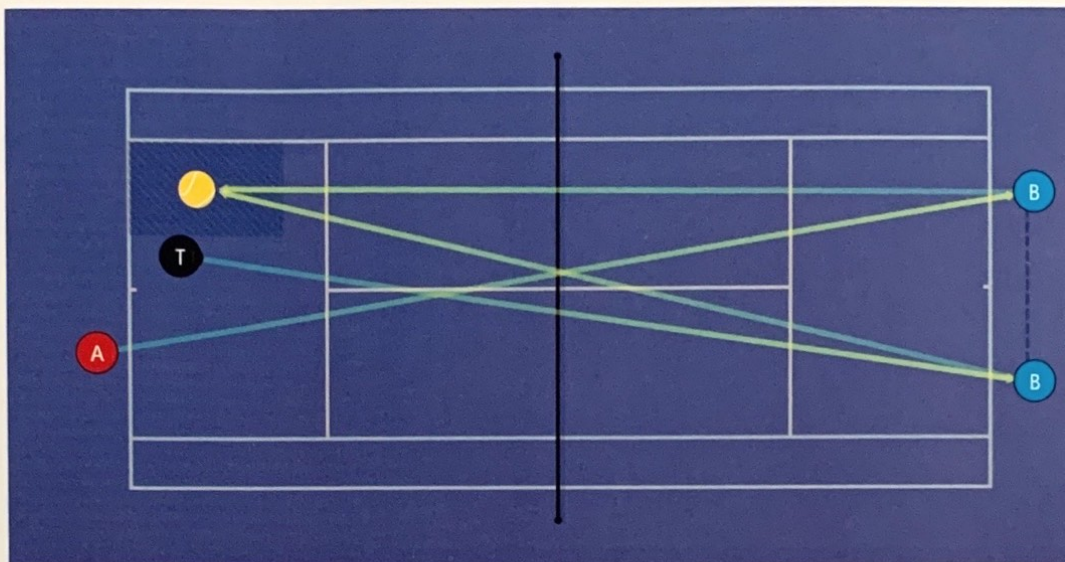
Kategorie der Übung:
Aufschlag & Return

Übungsbeschreibung:

- Spieler A schlägt zweimal von der rechten Seite auf.
- Der Return von Spieler B wird in Richtung Zielfeld gespielt.
- Im Anschluss gibt der Trainer 3 Bälle ein (Rh, Vh, Rh). Der Spieler B versucht das Zielfeld zu treffen.
- Nach 6 Serien werden die Aufgaben gewechselt.

Variation:

- Die Zielfeldgröße kann der Spielstärke angepasst werden.
- Treffer ins Zielfeld werden gezählt.



Return-Mix

Kategorie der Übung:
Aufschlag & Return

Übungsbeschreibung:

- Der Trainer schlägt zweimal von der linken Seite auf und Spieler B returniert den Ball longline.
- Spieler A startet aus der Grundlinienmitte und antwortet cross.
- Der 3. Ball wird vom Trainer sehr hoch eingegeben. Danach verlässt er das Spielfeld.
- Spieler B muss den Ball springen lassen und schmettern. Nun wird der Punkt ausgespielt.

