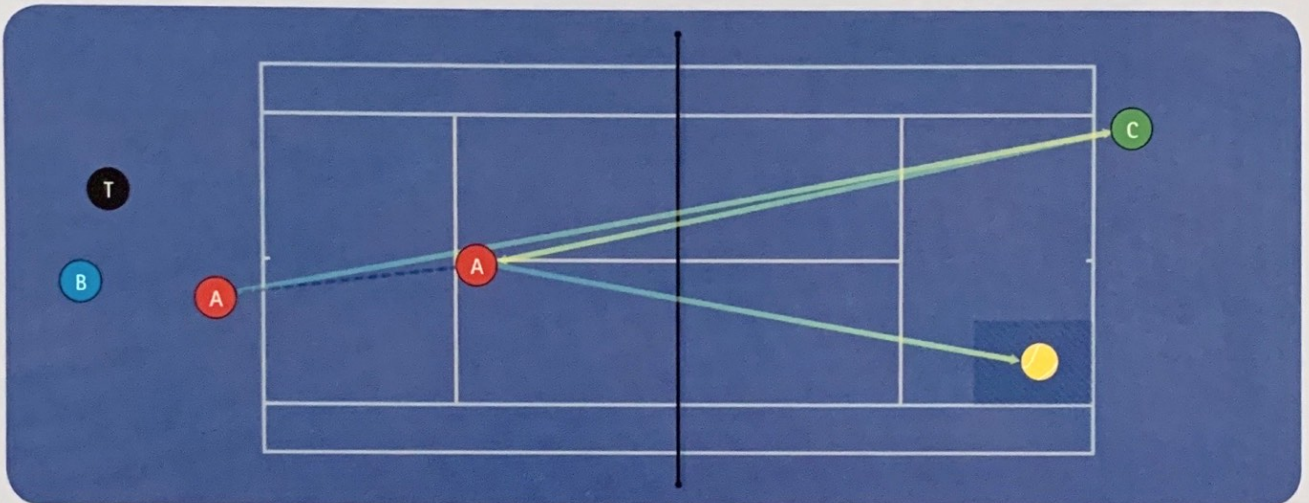




Kollegen-Tipps von André Jethon



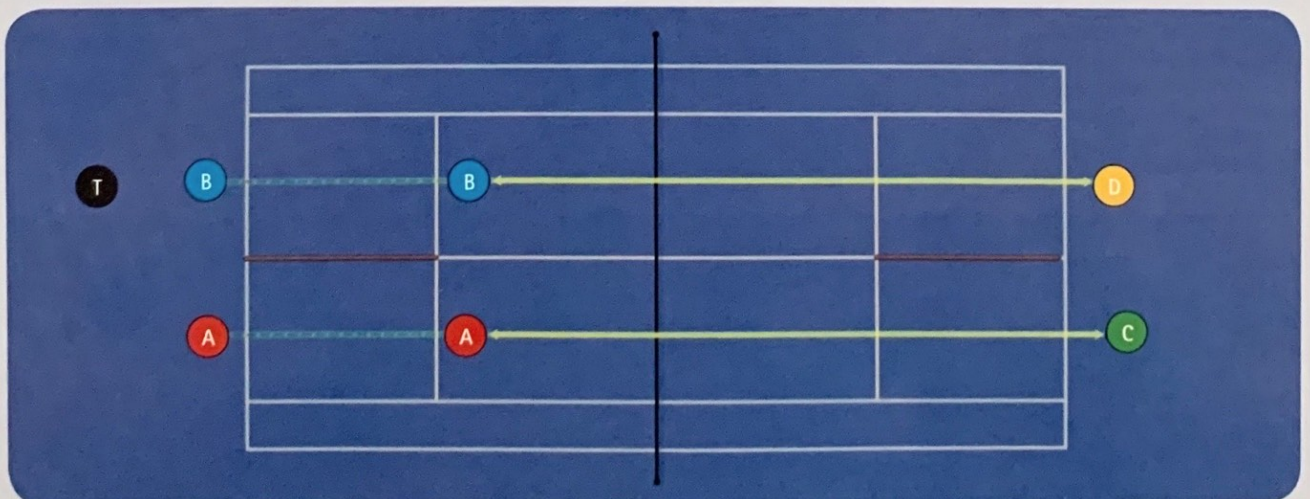
Serve & Volley

Kategorie der Übung:
Aufschlag & Return

Übungsbeschreibung:

- Spieler A schlägt von rechts auf und rückt vor ans Netz.
- Spieler C returniert durch die Mitte.
- Der Volley von Spieler A wird auf das Zielfeld gespielt.

- Im Anschluss schlägt Spieler B von rechts auf.
- Die Spieler A, B und C bilden ein Team und versuchen 10 fehlerfreie Durchgänge zu spielen.
- Danach wird der Returnspieler ausgetauscht.



Single-Double

Kategorie der Übung:
Aufschlag & Return

Übungsbeschreibung:

- Die Spieler A/ B und C/ D bilden ein Team.
- Die Spieler A und B schlagen gleichzeitig auf (longline und nur ein Aufschlagversuch) und rücken vor ans Netz.
- Der Punkt wird auf einer Hälfte mit Doppelkorridor ausgespielt.
- Bei einem Fehler ruft die entsprechende Spielpaarung „Fehler“ und der Punkt

- wird mit dem Ball, der noch im Spiel ist, als Doppel zu Ende gespielt.
- Nach 4 gespielten Punkten wechseln die Returnspieler die Position.
- Es wird ein Satz bis 15 Punkte gespielt.