

Sprungschlag (aus Aufball)

Voraussetzung: Rückschlag aus dem Stand abgesichert

1. Anlauf und Absprung (vor dem Netz) mit Schlagbewegung (ohne Ball)
aus 3-Schrittrhythmus (z.B. links – rechts
– links für Rechtshänder)
aus 5-Schrittrhythmus
2. gleiche Übung mit Abwurf eines Tennisballes (nach unten!
– Ziele auflegen)
3. ruhenden Ball (Ballangel, gehaltener Ball) aus Anlauf und Absprung schlagen
4. senkrecht hochgeworfenen/gespielten Ball aus Anlauf und Absprung schlagen

leicht seitlich versetzte Bälle aus Anlauf und Absprung schlagen (Position – Anlaufrichtung!)

Tipps:

Bodenmarkierungen oder taktile Hilfen (z.B. Festhalten) bei Abstandsproblemen verwenden!

Wichtig: Körper- und Armstreckung, Anlaufrichtung

Genaues Aufwerfen, Zuspiel durch „Spezialisten“

Geräte:

5-8 Bälle

Bodenmarkierungen

Markierungskegel

(Ballangel)

