

Rückschlag direkt (Heber) – aus dem Stand

Voraussetzung: Vorhandschlag als Angabe abgesichert, Zuspiel wird beherrscht

0. ruhender Ball (Ballangel, aus der Hand) schlagen
Rückschlag aus dem Stand
Rückschlag aus dem Gehen (3 Schritte)
1. Bälle im 3m-Raum senkrecht aufwerfen (Ganzkörperbewegung!)
Rückschlag aus dem Gehen (3 Schritte)
Rückschlag aus dem Gehen (5-7 Schritte)
Rückschlag aus dem leichten Anlauf mit Stemmphase
2. Bälle im 3m-Raum aufspielen (Heber)
Rückschlag aus dem Gehen (3 Schritte)
Rückschlag aus dem Gehen (5-7 Schritte)
Rückschlag aus dem leichten Anlauf mit Stemmphase
3. Bälle aus 3-4 m aufwerfen – Rückschlag
Bälle aus 3-4 m aufspielen – Rückschlag

Tipps:

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

Wichtig: Körper- und Armstreckung, Anlaufriechung

Genaueres Aufwerfen, Zuspiel durch „Spezialisten“

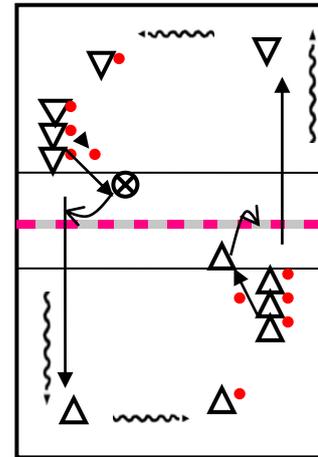
Geräte:

5-8 Bälle

Bodenmarkierungen

Markierungskegel

(Ballangel)



Rückschlag direkt (Heber) – aus dem Sprung

Voraussetzung: Sprungschlag (aus Aufball) und Heber gesichert.

1. ruhender Ball (Ballangel, aus der Hand) aus Anlauf und Absprung schlagen
2. Bälle im 3m-Raum senkrecht aufwerfen (Ganzkörperbewegung!) - Sprungschlag
3. Bälle im 3m-Raum aufspielen (Heber) - Sprungschlag
4. Bälle aus 3-4 m aufwerfen – Sprungschlag
Bälle aus 3-4 m aufspielen – Sprungschlag

Tipps:

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

Wichtig: Körper- und Armstreckung, Anlaufriechung

Genaueres Aufwerfen, Zuspiel durch „Spezialisten“

Geräte:

5-8 Bälle

Bodenmarkierungen

Markierungskegel

(Ballangel)

