

Erklärung Split – Step: (5min)

"a footwork technique by doing a small hop just before the opponent is hitting the ball"
Nick Bollettieri, Tennistrainer, 2008

Ziel: Erlangen einer neutralen Abwehrposition kurz vor dem Schlagen des Balles der gegnerischen AngreiferInnen um bestmöglich in alle Richtungen starten zu können.

Methode:

Vormachen – Nachmachen: in einer Linie, im gleichen Rhythmus, die gleiche Übung, eine Feldlänge lang; Laufvariationen mit rhythmischen Zusatzaufgaben; aufbauend von einfach - schwer

- Bodenkontakte: li – beide – re – beide – li – usw...
- Laufvariante bleibt gleich; bei jedem Doppelkontakt 1x klatschen
- li = anfersen; beide = klatschen; re = anhocken; → dann re und li tauschen...
- Lauf in einer Reihe → Pfiff → Split Step → Rolle vw
- Lauf in einer Reihe → Pfiff → Split Step → kurzer Antritt in die vom Trainer gezeigte Richtung (vor/zurück/li/re)
- verschiedene Laufschularten einbauen; aus den gezeigten Richtungen werden Farben oder Nummern; oder geworfene Bälle: wenn Ball nach re geworfen → Kids nach li; ... kreativ sein und auf die Reaktion und den Split - Step achten