Angriffschlag aus dem Halbfeld

Dipl.-Trainer DOSB
A-Trainer DTB
Landestrainer
Thomas Oeltz
2017

Verbesserung des Angriffschlages aus dem Halbfeld

Zielgruppe: Turnier- und Wettkampfspieler - Anforderungsprofil **

Umfang: 1x/Woche

Übungsziel: Trainieren eines platzierten Angriffschlages auf Länge und Richtung

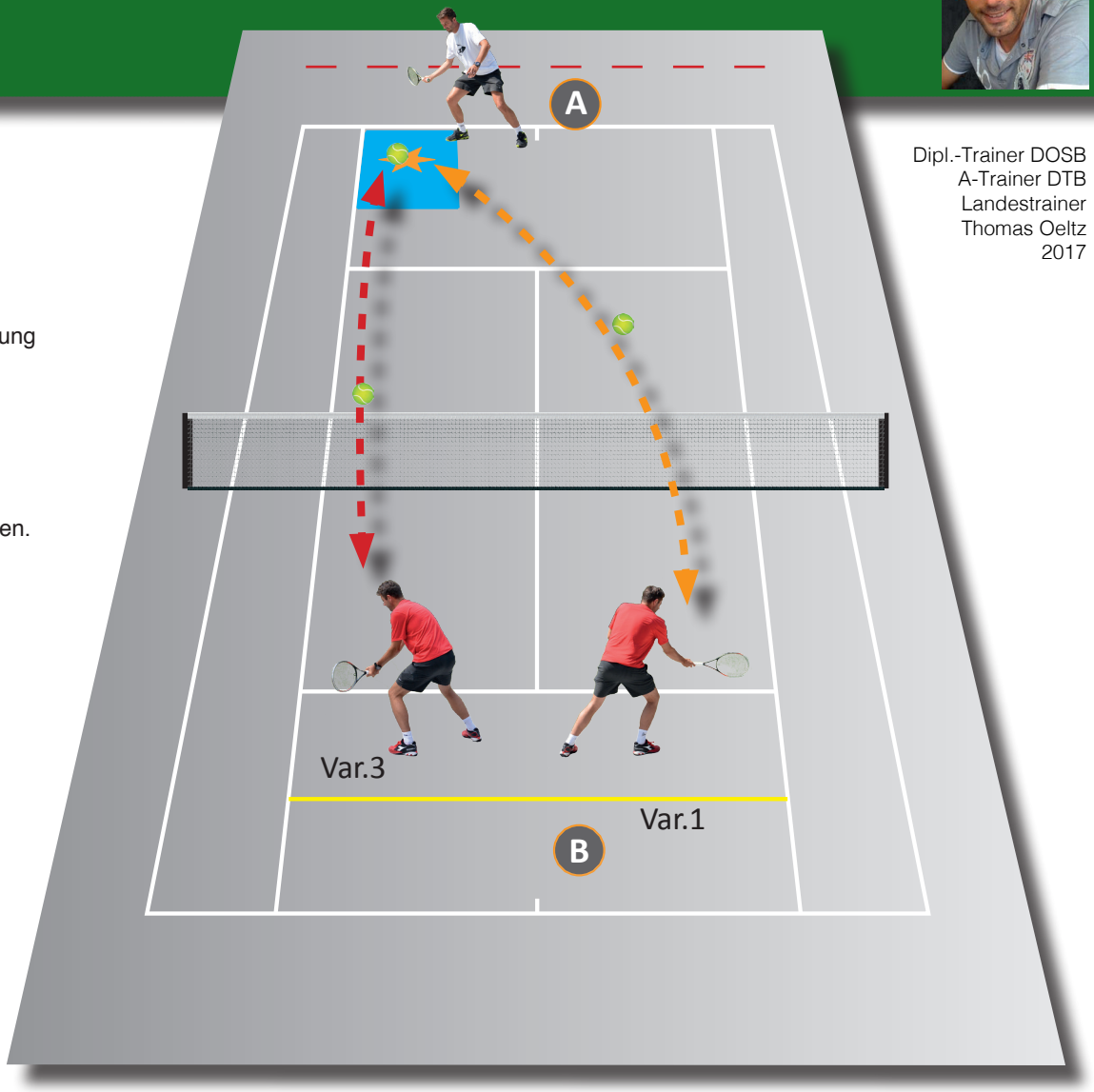
Übungsdauer: 5 Minuten je Variation und Spieler

Übungsbeschreibung

Durchführung: A steht hinter der GL und darf die 1m-Line nach hinten nicht überqueren.
B steht hinter der TL und darf die gelbe Linien nach hinten nicht überqueren.
B spielt einen leichten Topspin-Schlag.

Variation 1
- A spielt den Ball ein und spielt nur cross in das Aufschlagfeld
- B spielt den Ball nur cross auf die Zielfläche an der Grundline
- nach beendeter Übungsdauer tauschen A und B die Seiten

Variation 2
- wie Var.1 nur auf der anderen Spielfeldseite mit der anderen Schlagart

Variation 3
- A spielt den Ball ein und spielt nur longline in das Aufschlagfeld
- B spielt den Ball nur longline auf die Zielfläche an der Grundline
- nach beendeter Übungsdauer tauschen A und B die Seiten

Variation 4
- wie Var.3 nur auf der anderen Spielfeldseite mit der anderen Schlagart.