

Welcome Back Training 3 – Aufschlag & Ballplatzierung 2

AF RT VH RH TP DV SC SP VO SM LB

ANSPRUCH 
INTENSITÄT 

DRALL Freie Wahl

RICHTUNG Cross

LÄNGE im Zielfeld  außerhalb 

TEMPO Mittel

HÖHE 2 – 3 m über das Netz

ZIEL Ballplatzierung nach Aufschlag

BESCHREIBUNG

In dieser Übung konzentriere dich auf die Platzierung deines ersten Schlages nach dem Aufschlag.

- Du beginnst diese Übung mit deinem Aufschlag.
- B spielt den Return Cross, möglichst nahe zum Zielbereich.
- Du spielst daraufhin deinen nächsten Ball ebenfalls Cross in das Zielfeld.
- Ab diesem Schlag könnt ihr abbrechen und von vorne beginnen, oder wenn ihr daraus eine Matchübung machen wollt, den Punkt ausspielen.
- Spielt diese Übung ca. 10 min.

