

Welcome Back Training 3 – Dreieck Platzierung 1

AF RT VH RH TP DV SC SP VO SM LB

ANSPRUCH 
INTENSITÄT 

DRALL Freie Wahl

RICHTUNG Cross & Longline

LÄNGE im Zielfeld  außerhalb 

TEMPO Mittel

HÖHE 2-3 Meter über Netz

ZIEL Ballplatzierung VH Cross & RH Longline

BESCHREIBUNG

In dieser Übung konzentriere dich auf deinen Cross & Longline in das vorgegebene Zielfeld.

- Du spielst den Ball abwechselnd mit VH Cross & RH Longline in das Zielfeld.
- Spieler B hält den Ball mit kontrolliertem Tempo Longline & Cross im Spiel.
- Das Tempo sollte nicht zu hoch sein damit du deine Platzierung der Schläge verbessern kannst.
- PRO-TIPP: Spiele den VH Cross auch mal mit viel Topspin um Zeit für deine Bewegung zu gewinnen.
- Spielt diese Übung ca. 10min oder so lange bis ihr eine Verbesserung spüren könnt.

