

Welcome Back Training 3 – Einschlagen Kleinfeld 1

AF RT VH RH TP DV SC SP VO SM LB

ANSPRUCH 
INTENSITÄT 

DRALL Freie Wahl

RICHTUNG Mittig

LÄNGE im Zielfeld  außerhalb 

TEMPO Langsam

HÖHE 1 m über das Netz

ZIEL Ballplatzierung unterschiedlicher Längen

BESCHREIBUNG

In dieser Übung konzentriere dich auf unterschiedliche Längen deiner Schläge beim Einschlagen mittig im Kleinfeld. Als Orientierung dienen dir die vorgegebenen Zielfelder.

- Du spielst den Ball immer abwechselnd 1x kurz, 1x etwas länger & 1x an die T-Linie in die vorgegebenen Zielfelder.
- Spieler B bewegt sich dementsprechend und hält den Ball mit kontrolliertem Tempo im Spiel.
- Du kannst hier alle Drallarten ausprobieren um für verschiedene Schläge im Kleinfeld ein besseres Platzierungsgefühl zu entwickeln.
- Spielt diese Übung ca. 5min oder so lange bis ihr eine Verbesserung spüren könnt.

