

AUFSCHLAG FESTIGEN (STUFE 3)



SPIELSITUATION: TECHNISCHE FERTIGKEITEN & AUFSCHLAG

LERNZIEL



- Automatisierung der kompletten Bewegung
- Rhythmus, Stabilität, Selbstständigkeit
- Vorbereitung auf spielnahen Aufschlag

MATERIAL



- Rote Bälle
- Tennisschläger
- Markierungskegel

VIDEO



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Beschreibung & Hinweise:

- Volle Aufschlagsbewegung zuerst ohne Ball, dann mit Ball
- Fokus auf flüssigen Ablauf, kein Korrigieren im Detail
- Bewegung darf groß und dynamisch sein
- Splitstep nach Aufschlag

Variation:

- Mit und ohne Ball