

BALL ÜBER DIE SCHNUR



SPIELSITUATION: TECHNISCHE FERTIGKEITEN

LERNZIEL



- Entwicklung einer höheren Flugkurve
- Gefühl für Netzabstand
- Förderung von Topspin
- Kontrolle bei offensiven Grundschlägen

MATERIAL



- Schläger
- Bälle
- Schnur

VIDEO



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Beschreibung & Hinweise:

- Der Spieler muss einen vom Trainer zugeworfenen Ball über die Netzerhöhung (Schnur) schlagen
- Fokus auf deutliche Flugkurve über dem Netz
- Aktives Hochspielen des Balles
- Körper unter den Ball bringen
- Treffpunkt vor dem Körper
- Besonders geeignet zur Entwicklung von Topspin-Schlägen

Variation:

- Vorhand/Rückhand
- Verschiedene Arten des Zuwurfs (hoch, flach, seitlich)