

METHODISCHE REIHE SCHMETTERSCHLAG



SPIELSITUATION: TECHNISCHE FERTIGKEITEN

LERNZIEL 	• Orientierung unter hohen Bällen • Richtige Aushol- und Treffpunktvorbereitung (Trophy-Position) • Timing & Schlagbewegung über Kopf	MATERIAL 	• Schläger • Bälle
--	---	---	--

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Beschreibung & Hinweise: • Trainer steht auf der Gegenseite • Kind auf dem Feld mit Netz dazwischen
Stufe 1 Ball vom Trainer zugeworfen → Köpfen (weicher Ball)
Stufe 2 Ball vom Trainer zugeworfen → Fangen mit der Nichtschlaghand (Trophy-Position)
Stufe 3 Ball vom Trainer zugeworfen → Schmetterball ausführen • Körper an ankommenden Ball anpassen • Seitwärts zurücklaufen • Aufrechter Oberkörper

VIDEO

