

GEZIELTER VOLLEY MIT SPLITSTEP



SPIELSITUATION: NETZANGRIFF

LERNZIEL



- Timing des Splitsteps unter erschwerten Bedingungen
- Schnelle Reaktion auf variable Zuspiele
- Kontrolle und Platzierung von Volleys

MATERIAL



- Schläger
- Bälle
- Schaumstoffnudel
- Hütchen

ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Beschreibung & Hinweise:

- Spieler rückt Richtung Netz vor
- Splitstep über das Hindernis (Schaumstoffnudel)
- Direkt danach Reaktion auf das Zuspiel des Trainers
- Volley mit Vorhand oder Rückhand je nach Ball
- Zielzone vorgegeben → gezielt anspielen
- Kurze, kompakte Bewegung, Treffpunkt vor dem Körper
- Aktive Fußarbeit nach dem Splitstep

Variation:

- Vorhand / Rückhand gezielt vorgeben
- Unterschiedliche Zielzonen (kurz, lang, diagonal)
- Mit oder ohne Ball (nur Beinarbeit)

VIDEO

