

VOLLEY MIT STEP



SPIELSITUATION: NETZANGRIFF

LERNZIEL



- Timing des Splitsteps
- Schneller Übergang von Reaktion in Vorwärtsbewegung
- Stabiler Volley vor dem Körper

MATERIAL



- Schläger
- Bälle
- Stepper

VIDEO



ÜBUNGSBESCHREIBUNG

Beschreibung & Hinweise:

- Spieler springt auf den Stepper
- Sprung runter in einen aktiven Splitstep
- Direkt danach explosive Vorwärtsbewegung
- Trainer spielt Ball zu → Volley
- Treffpunkt klar vor dem Körper
- Kurze, kompakte Schlagbewegung

Variation:

- Vorhand- und Rückhand-Volley
- Unterschiedliche Zuspiele (links / rechts / kurz)
- Mit Zielzonen arbeiten