

Trainingstipp → „Aufschlag & Return“

Schwerpunkte - Aufschlag

1. Aufschlagfehler vermeiden
2. Aufschlag lang spielen
3. Aufschläge auf die Schwäche / Feld öffnen
4. mit Drall aufschlagen (Sicherheit & Returnschwierigkeit erhöhen)

Schwerpunkte - Return

1. Returnposition in der Winkelhalbierenden
2. „Split-Step“
3. Vor dem 2. Aufschlag ins Feld stellen
4. Kurzes Ausholen – lange Ballführung
5. Return auf Sicherheit / auf Länge / taktische Richtung
6. Slicereturn im Aufsteigen

Übungen:

1. Handballtennis (Fangen und Werfen im Aufschlagfeld)
2. Aufschlagtechnik
 - Wurfarm lange oben lassen → Schulterachsenneigung
 - Ballwurfrichtung durch Handgelenkseinsatz ausgleichen → Beinarbeit ausschalten
3. Aufschlag (ein Versuch) + Return fangen langer Aufschlag 2 Punkte / Fangen 1 Punkt
4. Return → Schulterdrehung / lange Ballführung / hinter die Aufschlaglinie (Netzerhöhung)
→ Cross (Feld öffnen)
5. Returnverhalten bei unterschiedlichen Aufschlägen
 - Harter Aufschlag → Return auf Sicherheit (hoch-weit)
 - Weicher Aufschlag → aggressiver Return
6. Returnspieler gegen aggressiven Aufschläger, der auf der Aufschlaglinie steht