

Trainingstipp → „Stopp & Lob“

Taktikschwerpunkte - Stopp

Einen Stopp spielt man nur wenn:

1. man selbst im Feld steht
2. der Ball in Hüfthöhe oder tiefer gespielt werden kann
3. der Gegner weit hinter der Grundlinie steht oder
4. in der Rückwärtsbewegung ist
5. bei Gegenwind
6. bei weichem Boden

Außerdem sollte man

- den Schlagansatz „verstecken“ und
- mit dem Stopp zum Netz laufen

Taktikschwerpunkte - Lob

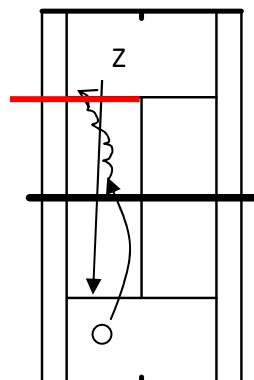
Einen Lob spielt man wenn:

1. der Angriffsball des Gegners lang und flach ist
2. weit hinter dem Feld steht
3. der Gegner zu dicht an das Netz läuft
4. der Gegner ohne Split-Step an das Netz läuft
5. mit der Sonne im Rücken
6. gegen den Wind

Übungen:

1. Kleinfeld einspielen → Zuspieler für Partner, der slice & Stopp 3:1 i. W. spielt
2. Stopps aus dem Mittelfeld → Test: „Wie oft springt der Ball im Aufschlagfeld?“
3. Stopp zur richtigen Zeit → aus dem Ballwechsel Stopps u. Beachtung von SP 1.+2.
SP: Schlagansatz „verstecken“
4. Lob stabilisieren → Lobs auf lange Zuspiele hinter der Aufschlaglinie
5. Lobs über den Angreifer → Angreifer gegen Verteidiger mit Lobpflicht
6. Halbfeldeinzel → unerreichte Punkte bei Stopp & Lob zählen doppelt

zu 2)



zu 5)

