

Trainingstipp → „Volley & Smash“

Taktikschwerpunkte - Volley

1. Ersten Volley longline und lang
2. Zweiten Volley cross und kurz
3. Nach einem ersten Volley weiter ans Netz rücken

Außerdem sollte man

- Nach dem Vorlaufen mit einem Split-Step den Volley vorbereiten
- Den Schläger brusthoch und genau nach vorn richten
- Den Körperschwerpunkt absenken
- Das Gewicht auf die Fußballen verlagern

Taktikschwerpunkte - Smash

1. An die Grundlinie schmettern
2. Nach außen schmettern
3. Steile Lobs springen lassen
4. Hohe weite Lobs zunächst auf Sicherheit schmettern, ggf. mit Schnitt

Außerdem sollte man

- Beim Lob sofort mit dem linken Arm auf den Ball zeigen
- Den Schläger sofort hinter den Kopf nehmen

Taktikschwerpunkte – Volley & Smash

- Nach einem Smash sofort wieder nach vorn rücken

Übungen:

1. Einspielen im Aufschlagfeld → einer ist Zuspieler, Partner ist aufrückender Volleyspieler, SP: Split-Step
2. Einspielen im Aufschlagfeld → Smash SP: Arme hoch
3. Einspielen im Aufschlagfeld → einer ist Zuspieler, Partner ist aufrückender Volleyspieler, Abschlussball Lob + Smash ins Aufschlagfeld
4. Volley ohne Ausholen → Selbsthilfe: VH=linke Hand unter Ellbogen
RH=linke Hand zieht am Schlägerherz
5. Smash auf Länge → fortlaufendes Spiel auf Sicherheit
6. Volley & Smash → Halbfeldeinzel Volley+Smash im Wechsel (Ball darf nicht aufspringen)

