



Spieleröffnung Aufschlag und Return

Grundlagenbereich Aufschlag	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Griff / Ausgangsstellung ▶ Ballwurf / Gewichtsverlagerung / Koordination Wurfarm / Schlagarm „Powerposition“ ▶ Körperstreckung mit Absprung vom vorderen Bein ▶ „Kick off“ hinteres Bein ▶ Gegenbewegung Wurfarm ▶ Performance (nach dem Aufschlag wieder Bereitschaft)
Leistungsbereich Aufschlag	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ritual / Visualisierung ▶ Streckung mit Streckung und deutlichem Springen ▶ Pronation ▶ Schlagqualität (Härte - = 2. Aufsprung), Präzision, Drall) ▶ je 3 Ziele auf der Einstand- und Vorteilseite
Return	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Ritual / Beinarbeit / Antizipation ▶ Return-Schläge aus Standartsituationen auf der Einstand -und Vorteilseite (Mitte des Netzes / cross) ▶ Üben von variablen Lösungen auf der Einstand -und Vorteilseite (je nach Situation und Absicht: Qualität Härte und Präzision“
Spieleröffnung Aufschlag und Return	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Spieleröffnung Aufschlag / Return mit Zielvorgaben ▶ Spieleröffnung Aufschlag / Return plus 2 weitere Schläge ohne "unforced error" ▶ „Nur der Aufschläger kann Punkte machen“! (Man hat 3 Aufschläge, macht A den Punkt, zählt der Punkt -verliert A den Punkt, zählt dieser nicht und B schlägt auf.