



Aspekt der Woche

Hit Control

Aspekt der Woche	
Hit Control	
Grundlinien spiel	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Vorhand und Rückhand in bestimmte, markierte Zonen spielen (Vorhand cross und longline, Rückhand cross und longline) ▶ Vermeiden von Bällen in der "Komfortzone" des Gegners Schaffen von "neutralen Spielsituationen" = Gegner/Partner hinter der Grundlinie halten, Ausnutzen von winner- Angriffssituationen ▶ Miteinander und Gegeneinander spielen unterschiedliche technische und taktische Lösungen unter unterschiedlichen Druckbedingungen (Situationen und Positionen: „grün“ / „gelb“ / „rot“) ▶ Übungen mit Ballmaschine oder Korb: markierte Zielzonen treffen
Aufschlag spiel	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Erster Aufschlag: technische Qualitäten, Ziele, Härte/Länge (zweiter Aufsprung des Balles) ▶ Zweiter Aufschlag: technische Qualitäten, Ziele, Qualität / Sicherheit
Return spiel	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Einstand – und Vorteilseite: Vorgabe der Ziele (cross und longline)
Flugballspiel	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Vorhand und Rückhandflugball: Ziele treffen, je nach Drucksituation ▶ Schmetterball: Ziele treffen, unterschiedliche Drucksituationen