



## Aspekt der Woche

### Hit Control

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