SMASH & CONNECT / TRAINING

Vier Aufgaben für den Court

Wählt eine Karte für eure Einheit. Erst ruhig einspielen, dann zählen.

01 / Kontrolle

Wie lang bleibt der Ballwechsel?

Zu zweit diagonal hinter den Aufschlaglinien starten. Spielt mit ruhigem Tempo cross. Zählt nur Bälle, die hinter der gegenüberliegenden Aufschlaglinie aufspringen.

Aufgabe: Schafft ihr in zehn Versuchen sechs lange Bälle? Dann verkleinert gedanklich das Zielfeld. Zu viert übt ihr nacheinander auf beiden Diagonalen, nie mit zwei Bällen gleichzeitig.

02 / Rückwand

Vor oder nach dem Glas?

Eine Person spielt von gegenüber einen ruhigen, tiefen Ball ein. Die andere lässt ihn aufspringen, liest seine Länge und ruft „vor“ oder „nach“, bevor sie ihn direkt oder nach der Rückwand zurückspielt.

Aufgabe: Wechselt nach acht Zuspielen. Notiert, wie oft die angesagte Lösung zu einem kontrollierten Rückball führte. Zu schwer? Spielt zunächst nur vorhersehbare Bälle nach dem Glas.

03 / Netzspiel

Den ersten Volley im Spiel halten

Eine Person steht am Netz, die andere hinten und spielt locker auf die Vorhand zu. Der erste Volley soll durch die Mitte zurückkommen. Danach spielt ihr den Punkt frei aus.

Aufgabe: Zählt bei zehn Starts nur die ersten Volleys, die kontrolliert in der Mitte landen. Tauscht die Rollen. Für die nächste Runde mischt ihr Vorhand- und Rückhandzuspiele.

04 / Zusammenspiel

Wann rückt ihr gemeinsam vor?

Zu viert: Ein Paar beginnt hinten, das andere am Netz. Das hintere Paar spielt einen Lob. Beobachtet die Gegner: Müssen sie zurück, rückt ihr zusammen vor; können sie angreifen, sichert ihr hinten ab.

Aufgabe: Unterbrecht nach dem Punkt kurz: Hattet ihr beide dieselbe Idee? Zählt über sechs Starts die gemeinsamen Entscheidungen, unabhängig vom Punktgewinn. Danach Rollen tauschen.