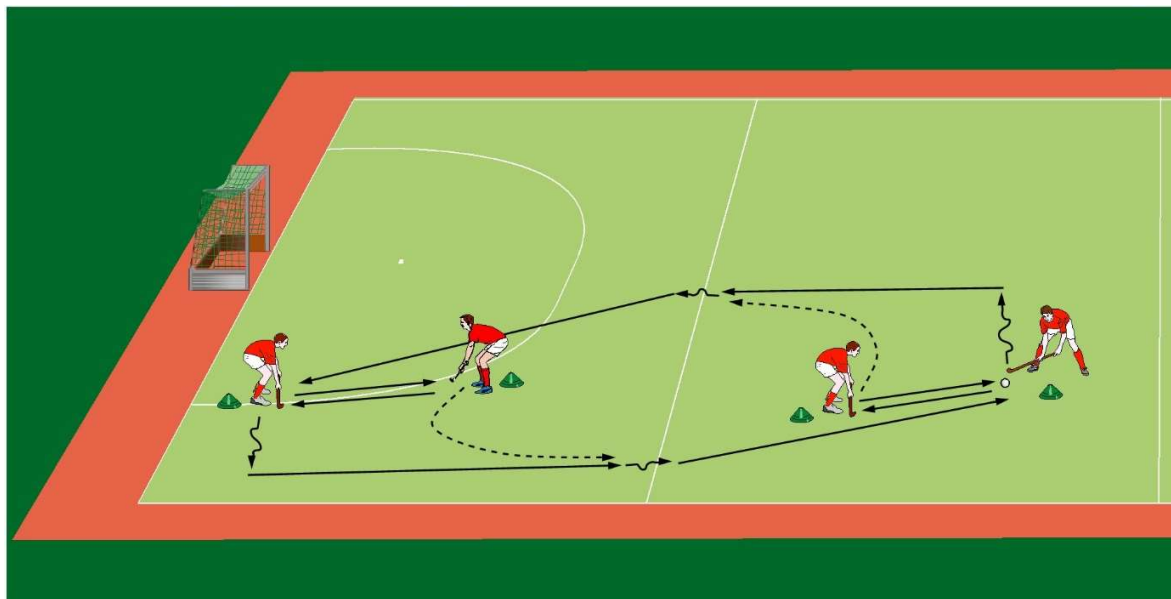


Sven 1 Ballannahme mit der hohen Rückhand



Organisation

Es gibt 2 Zuspieler, die an den beiden äußeren Hütchen stehen, und 2 Spieler, die an den inneren Hütchen stehen. Die Hütchen stehen ein bisschen versetzt zueinander. Ein Zuspieler hat einen Ball.

Beschreibung

Der Zuspieler mit Ball startet, indem er einen Doppelpass mit seinem gegenüberliegenden Spieler in der Mitte spielt. Der Spieler innen läuft sich frei und fordert den Ball in die hohe Rückhand. Währenddessen wechselt der Zuspieler die Spur und spielt den Ball Longline in die hohe Rückhand des Spielers. Der Spieler nimmt den Ball im Lauf an und kontrolliert ihn. Danach passt er den Ball auf die andere Seite zum Zuspieler. Die Übung wird als Rundlauf gespielt und beide Seiten haben denselben Ablauf.

Variationen

Die Passart der Longline-Pässe wechseln (Schrubber, Druckpass, Schlag, gehoppelte Pässe). Der Abstand der Spieler kann je nach vorgegebener Passart variiert werden.