

# Trainingsform des Monats:



Tipp: Sandplatzvorbereitung - „Grundlinienspiel ohne Fehler“

**Trainingsziel:**

1. Spielen von der Grundlinie ohne Netzfehler
2. Sicherheit durch viele Ballkontakte

**Trainingsinhalt:**

Spielen Sie mit Ihrem Partner Ballwechsel von der Grundlinie. Wenn beide Spieler miteinander 4 Ballkontakte (Pfeile 1 bis 4) durch die Mitte des Spielfeldes geschafft haben, wird der Punkt eröffnet und frei ausgespielt. Wiederholen Sie diese Form, bis einer der Spieler 11 Punkte erreicht hat („11er spielen“). Versuchen Sie bei den Grundsschlägen Vorhand und Rückhand „einen Bogen“ zu spielen (gekrümmte Flugbahn), so dass Sie ohne Mühe viele Ballkontakte ohne Netzfehler erreichen.

**Zielgruppe:**

Mannschafts- und Wettkampfspieler aller Altersklassen

