

# Trainingsform des Monats:



Tipp: „Wechseln Sie mit Ihrer Vorhand aus dem Cross – Duell auf longline, um den Gegner unter Druck zu setzen.“

**Trainingsziel :**

1. Sicherheit beim Vorhand – cross Duell
2. Präziser und sicherer Wechsel von Vorhand cross in die Rückhand des Gegners (Rechtshänder)

**Trainingsinhalt:**

Spielen Sie mit Ihrem Partner ein Duell Vorhand gegen Vorhand im halben Feld cross(Pfeil 1 und 2). Vermeiden Sie unnötige Netzfehler im Cross-Duell. Bei kurzen oder vermeintlich schwachen Bällen Ihres Partners dürfen Sie den Ball longline (Pfeil 3 )schlagen, dann ist der Punkt frei! Spielen Sie den Punkt aus! Achten Sie darauf, dass Sie nur dann longline spielen, wenn Sie wirklich eine Chance haben und günstig im/am Feld stehen. Spielen Sie diese Übungsform mindestens 15 Minuten.

**Zielgruppe:**

Alle Hobby- und Clubspieler, alle Mannschaftsspieler, Kinder und Jugendliche, die von der Grundlinie spielen können.

