

Trainingsform des Monats Mai



Tipp: „Attackieren Sie den zweiten Aufschlag des Gegners und umlaufen Sie Ihre Rückhand beim Return!“

Trainingsziel :

1. Aggressive Spieleröffnung im Return
2. Platzieren des Returns, um im Ballwechsel in den Vorteil zu kommen

Trainingsinhalt:

Spielen Sie mit Ihrem Partner Punkte in Form eines Tiebreaks bis 10 Punkten aus. Der Aufschläger besitzt nur einen Aufschlag, ist dieser fehl, gilt der Versuch als Doppelfehler. Versuchen Sie nun den Aufschlag Ihres Gegners mit Ihrer Vorhand zu beantworten und platzieren Sie den Return offensiv in die schwache Seite des Gegners (meist die Rückhanddecke) und eröffnen Sie den Punkt.

Zielgruppe:

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

