



HANDFLÄCHE / FINGERKNÖCHEL SWIP-LOB-ABWEHR AUS „PASSIVER EINS“

Athlet steht mit dem Rücken an einer Wand.
Der Zuwerfer wirft einen Ball locker in den
Uh/Sh-Bereich.

Athlet spielt den Ball aus einer Ellbogenstreckbewegung und
explosivem Zufassen der Finger mit einem vorher vereinbarten
Schlag zurück (Wand blockiert ein „aktives“ Ausholen).

Mit dieser Methode können alle Schläge trainiert werden,
die auf einer PASSIVEN EINS beruhen (auch Üh-Schläge).

Materialien:	Schutzbrille für Zuwerfer / (großer Kasten)	
Varianten:	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Zuwerfer steht auf kl.Kasten neben Athlet und lässt Ball vor den Schlägerkopf von oben fallen (schwierig!) ➤ Zuwurf abwechselnd auf Vorhand / Rückhand ➤ Zuwurf-Frequenz erhöhen (Racketspeed-Übung) <p>+ Athlet steht in jeweils realistischer Stellung auf dem Feld – Rücken an großem Kasten</p>	
Schlagbewegungen:	Handführungsform:	➤ Handfläche / Fingerknöchel
	Bewegungsprinzip:	➤ Extension / PASSIVE EINS
	Schläge:	➤ Swip-Lob-Abwehr
Laufbewegungen:		
Taktik:	➤ Kontrolle bei hohem Spieltempo durch gradlinige Bewegung	
Psyche:		
Anmerkungen:	➤ Bewegungsmuster der PASSIVEN EINS muss vorher in Grobzügen klar sein / thematisiert worden sein	
Notizen des Lesers:		