Korrekter Schlag

Zielgruppe:

[x]  Anfänger [ ]  Fortgeschrittene [ ]  Turnierspieler [ ]  egal

Altersgruppe:

[ ]  6 – 10 [ ]  10 – 14 [ ]  14 – 18 [x]  egal

Trainingsziel:

|  |
| --- |
| Vorbereitung des korrekten SchlagesA:Fussstellung: Die Fußspitzen sollten mit dem Ball ein gleichschenkliges Dreieck bilden. Die Stellung sollte parallel zur Schlagrichtung sein. Der Schlägerfuß sollte in alle Richtungen komplett am Boden aufliegen. B: Die Schlägerhaltung kann variieren. Es wird gegenüber früher die Schlägerhaltung nicht generell Rechtshänder Hand unten und Linksschläger linke Hand unten praktiziert.Zeigefinger lang oder Faustgriff einfach ausprobieren, was sich besser anfühlt. Wichtig ist, dass man den Schläger nicht verkrampft hält.C:Die Schlagausführung sollte immer parallel in Schlagrichtung sein. Augen auf den Ball bzw. Schlägerkopf gerichtet. Ausholen, je nach Schlagstärke kontrolliert nach vorne Durchschwingen und nicht nach Ballkontakt abrupt stoppen. Die Arme sollten aus der Schulter heraus bewegt werden und der Rest des Körpers sollte nur minimal verändert werden. |

Anforderungen an die Bahn:

|  |
| --- |
| Keine |

Übungsaufbau:

|  |
| --- |
| Man kann als Übungsbehelf mit Kreiden ein Dreieck zeichnen oder mit Stäben aus der Toolbox die Schlagrichtung vorgeben. Wichtig ist eine parallele Stellung in Schlagrichtung bzw. zum Ziel. |

Übungsablauf:

|  |
| --- |
| Auf verschiedenen Bahnen den Ablauf trainieren. Unterschiedliche Schlaggeschwindigkeiten trainieren.a) Fußstellung c) Schlägerhaltung (kein Handgelenkschlag)b) Durchschwung des Schlages bei unterschiedlichem Tempo |

Variationsmöglichkeiten:

|  |
| --- |
| 1. Gradschlag2. Liegende Schleife3. Blitz und Bandenschläge |