

Trainingstipp April 2025

Aufschlagtraining

Für die meisten ist Mitte April die Saison vorbei, somit beginnt die Vorbereitung auf die neue Saison 😊 Aufschlagtraining darf da gerne dazu kommen. Wir alle haben schon mal gehört, „...der Aufschlag ist der einzige Schlag der nicht vom Gegner beeinflusst wird“ oder „jeder kann mit besseren Aufschlägen sein Spielniveau sofort steigern...“. Warum machen das dann so wenige? Deshalb geht es darum Situationen zu schaffen, in denen Aufschlag-Training Spaß macht:

Ziele treffen als Wettkampf gegeneinander:



TRAININGSTIPP
ZIELE TREFFEN ALS WETTKAMPF GEGENEINANDER

SO GEHT'S:
Nehmt bunte Blätter (DIN A4 oder DIN A5) und malt mit Edding Zahlen darauf.
Verteilt die Blätter auf einer Seite (kurze VH, halblang, ins RH-Eck, usw.) – so, wie ihr die Platzierungen vorgebt.

ZIEL DES SPIELS:

- Wer hat nach 10 Aufschlägen die höchste Punktzahl?
- Wer hat nach 5 Aufschlägen genau 15 (oder eine andere Zielzahl) Punkte?
- Freie Auswahl

WICHTIG:
Es geht vorrangig um Platzierung! Macht Spaß und ist ein perfekter Einstieg, um für das Thema zu begeistern.

VARIATIONEN:

- Andere Zahlen verteilen
- Zonen anpassen
- Mit Rückschlag statt Aufschlag spielen

PUNKTE

	SPIELER A	SPIELER B
5		
3		
2		
10		

FAIR. DYNAMISCH. VEREINT.

