CHECKUP 02 – Smash

Datum:___ ___ _____ Name: _____

Checkup I:



Holt euch einen Zuspieler. Dieser spielt Euch die Bälle über das Netz in euer Halbfeld zu. Der Zuspieler hat zwei Ballschlangen mit 10 Bällen. Der Spieler smasht den zugespielten Ball ganz banal zurück.
Ihr habt den CheckUp erfolgreich absolviert, wenn Ihr von 20 Bällen(Zuspieler macht keine Fehler) 15 ins gegnerische Feld smasht.

Anzahl Versuche: _____

Checkup II:



Bittet Euren Zuspieler (vielleicht mit Gummibärchen) nochmal 20 Bälle zu spielen. Der Unterschied zu CheckUp I ist, das Ihr auf das Signal des Zuspielers hören müsst. Dieser sagt an, ob Ihr den Ball „longline“ oder „cross“ smashen sollt. Der Zuspieler sollte das Signal bei oder während der Schlagausholbewegung geben. Versucht unbedingt den Schlag **nicht** zu verzögern.
Betrachtet den Checkpoint als erledigt bei 15 korrekt (longline, cross) zurück gesmashten Bällen.
Anzahl Versuche: _____

Checkup III:



Ok, lasst den Zuspieler nicht weggehen wir brauchen Ihn wieder. Gleiches Zuspiel ins Halbfeld wie bei Level II jetzt ist aber zusätzlich Platzierung des Balles gefragt. Verkleinert die lange Seite des Zuspieler Feldes(eure Vorhandseite) um 20-30cm mit Kreppband oder Klebeband. Ziel ist es jetzt die 20 zugespielten Bälle mittels Smash in den abgeklebten Bereich zwischen Seitenlinie-Einzel und dem Kreppband zu platzieren.
Checkup passed bei 10 von 20 Bällen, die im abgeklebten Bereich einschlagen.
Anzahl Versuche: _____

Checkup IV:



CheckUp IV stellt folgende Aufgabe. Es werden wieder 20 Bälle zugespielt. Der abgeklebte Bereich aus CheckUp III ist immer noch vorhanden. Die Aufgabe ist jetzt eine Mischung zwischen Platzierung und sicherem Spiel.
Ihr müsst alle 20 Bälle als Smash ins gegnerische Feld bringen, zusätzlich müssen 5 der Bälle im abgeklebten Bereich landen. Der Checkup gilt als fehlerhaft, wenn 1 Ball außerhalb des Feldes landet. Also spielt sicher!
Anzahl Versuche: _____

Checkup V:



Im Level 5 darf der Zuspieler auch auf dem gesamten Feld zuspielen (also auch in den Rückhandbereich spielen). Legt jeweils an den Seitenlinien 2 blaue Hallenmatten(je größer umso einfacher) als Zielplattformen aus. Diese Matten sollten im Midcourt-Bereich also hinter der vorderen Aufschlaglinie liegen. Der Zuspieler spielt in euren Hinterfeld Bereich variabel die Bälle. Ihr versucht jeden Ball mit einem Smash auf eine der beiden Matten zu platzieren.
Der Checkup ist abzuhaken, wenn Ihr von 20 zugespielten Bällen 15 in die Matten eingrabt.
Anzahl Versuche: _____

Checkup VI:



Spielt den Checkup V nochmal. Der Zuspieler gibt aber jetzt die Spielsituation vor, indem er nach dem Zuspiel zu einer Seite des Spielfeldes geht. Am Anfang kann sich der Zuspieler auch auf eine der Matten stellen. Später sollte die Bewegung nicht mehr ganz so deutlich sein. Die Aufgabe des Spielers ist es nun auf dieses „spielrelevante Signal“ zu reagieren und den Ball auf die freie Matte zu smashen.
CheckUp passed wenn 15 Bälle die richtige Matte treffen.
Anzahl Versuche: _____

Herzlichen Glückwunsch

