CHECKUP 04 –Spiel am Netz

Datum:___ ___ _____ Name: _____



Der 4. Checkup prüft unsere Fähigkeiten beim Spiel am Netz. Präzision im Spiel und „Lesen und Lösen“ sollen hier verbessert werden. Zeigt mir mal was Ihr drauf habt und wie Ihr euren Gegner verzocken wollt.
Ich bin gespannt!

Level I



Stellt einen kleinen Kasten (auch ein Karton funktioniert) knapp hinter das Netz (Vorhandseite). Die äußere Kante des Kastens berührt die Seitenlinie des Einzelfeldes. Lasst euch 20 Bälle kurz über das Netz auf die Vorhandseite zuwerfen und versucht die Bälle durch exaktes Ablegen im Kasten zu platzieren. Wiederholt dies auch auf der Rückhandseite!

Level passed: von je 20 zugespielten Bällen pro Seite wurden jeweils 10 sauber im Kasten/Karton abgelegt!

Level II



Euer Zuspieler wirft euch 20 Bälle auf die Vorhandseite knapp hinters Netz zu. Eure Aufgabe ist es den Ball als Swip nach hinten auf die Grundlinie zu spielen. Spielt den Swip in den Feldbereich zwischen hinterer Doppelaufschlaglinie und der hinteren Feldbegrenzung. Spielt die 20 Swipbälle auch auf der Rückhandseite.

Level passed: von je 20 zugespielten Bällen pro Seite treffen jeweils 10 den Zielbereich im Hinterfeld!

Level III



Und wieder soll euer Zuspieler 20 Bälle kurz auf die Vorhandseite werfen. Euer Auftrag, wenn ihr ihn annehmt lautet. Spiele jeden Ball kurz cross zurück! Markiert den Treffbereich mit 2 stehenden Federbällen. Diese stellt ihr ca. 1m hinter das Netz (einer auf die mittlere Aufschlaglinie, der andere auf die Seitenlinie des Einzel). Macht diese Übung ebenfalls auf der Rückhandseite, habt Ihr euch schon gedacht ☺

Level passed: von je 20 zugespielten Bällen pro Seite treffen jeweils 10 den markierten Zielbereich!

Level IV



Ok wir werden flexibel… Der Zuspieler wirft euch von der Mitte flexibel auf die Vorhand- und Rückhandseite Bälle zu. Auf beiden Seiten werden wie in Level I 2 Kästen(Kartons) gestellt. Weiterhin markieren wir unsere Crossbereiche mit den (aus Level III bekannten) Federbällen. Der Zuspieler sagt euch den zu spielenden Ball an (cross, kurz). Macht die Ansagen frühzeitig, damit noch eine akzeptable Reaktionszeit bleibt (oder auch nicht ☺)

Der Checkup ist erledigt wenn ihr von 20 zugespielten Bällen 10 im richtigen Karton oder im richtigen Zielbereich des Cross platzieren könnt.

Level V



Euer Zuspieler(steht an der Aufschlaglinie) wirft euch 20 Bälle auf der Vorhandseite kurz zu. Der Zuspieler entscheidet was Ihr spielen müsst. Bleibt der Zuspieler stehen legt Ihr den Ball knapp hinter das Netz ab. Macht euer Zuspieler einen Schritt nach vorne (geht seinem Ball nach) dann spielt Ihr einen Swip auf die Grundlinie. Hier sollte im Netzbereich ebenfalls wieder unser Kasten/Karton stehen um die Qualität des Stopps zu überprüfen

Der Level ist gemeistert wenn Ihr ALLE 20 Zuspiele „korrekt“ zurückspielt. Korrekt heißt hier: ihr habt das Signal des Zuspielers richtig interpretiert. Weiterhin müssen 8 Bälle im Hinterfeld bzw. im Kasten/Karton gelandet sein

Level VI



Wie Level 5, euer Zuspieler gibt das Signal durch seine Bewegung. Zusätzlich kommt jetzt noch die Möglichkeit des Cross gespielten Balles hinzu. Der Zuspieler bewegt sich in Richtung einer der vorderen Ecken oder ins Hinterfeld. Eure Aufgabe ist es, die Zwei Ecken anzuspielen (Cross Swip ist tabu), welche durch den Zuspieler nicht gedeckt werden.

Der Level ist gelöst, wenn ihr von 20 zugespielten Bällen 15 in die „korrekten“ Zielbereiche spielt.

Checkup Completed

