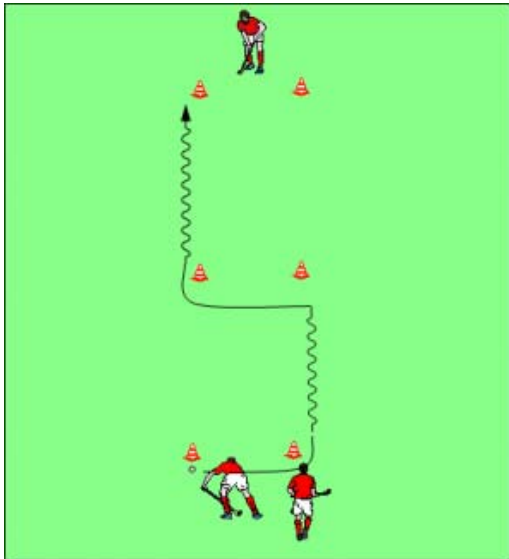


Umspielen Rückhand und Vorhand 01 - [278]



beide - Technik - Umspielen



Autor: Heino Knuf

Material:
Hütchen+Bälle

ab Altersklasse: MD/KD
Spieleranzahl: beliebig

[Legende](#)

Organisation:

3 Hütchentore (jeweils eine Schlägerbreite) hintereinander mit einem Abstand von 5-6m ; 3er oder 4 er Gruppe mit 1-2 Spielern hinter den beiden äußeren Hütchentore. Ein Ball links am Hütchen.

Ablauf:

Der Spieler zieht den Ball mit der RH von links nach rechts, dribbelt zum nächsten Hütchentor, zieht hier den Ball mit der Vh von rechts nach links, dribbelt dann zum dritten Hütchentor auf die andere Seite und übergibt dem Ball dem wartenden Spieler. Dieser legt sich dann den Ball auch wieder vor das linke Hütchen und führt dann die Übung genauso wieder aus.

Variationen:

Die Technik erweitern durch einen kurzen Vorhandzieher als Täuschung und dann den Rückhandzieher.

Hinweise:

Der Rückhand- bzw. Vorhandzieher soll jeweils schnell gezogen werden. Anfängliche Ballverlust sind zu tolerieren.

