

Netzspiel

- den hohen Volley kompromisslos cross wegspielen; Schlagrichtung häufig cross oder Gegenfuß
- den Schmetterball platzieren (Tempo ist nicht alles), nach einem Smash wieder ans Netz aufrücken
- tiefe Flugbälle, nahe am Netz werden kurz, vorzugsweise cross oder als Volleystopp longline gespielt

Einführung

Im Vergleich zur abgelaufenen Sandplatzsaison gewinnt das Netzspiel in der Halle auf schnelleren Belägen an Bedeutung. Im Training dominiert meist die Verbesserung der Technik von Volley und Schmetterball. Der taktische Aspekt kommt häufig zu kurz.

1. Ultimative Tipps

- versuche möglichst schnell, nah ans Netz aufzurücken
- folge der Flugrichtung Deines 1. Volleys und versuche dann in erster

Linie die Longline-Seite abzudecken.

- hohe Flugbälle werden konsequent auf Punkt in die freie Platzhälfte gespielt
- spiele schwierige tiefe Flugbälle je nach Entfernung zum Netz meist lang; wichtig ist hierbei zuerst einmal den Ball im Spiel halten.

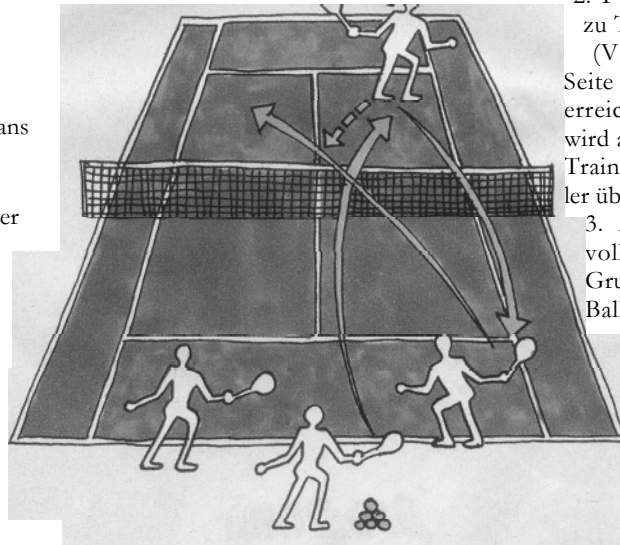
2. Technik

Volley:

- auf frühen Balltreffpunkt bei seitlicher Oberkörperstellung achten
- Split-Step, wenn der Gegner den Ball schlägt
- tiefer Körperschwerpunkt beim tiefen Volley
- deutlicher Schritt bzw. aktive Bewegung dem Ball entgegen
- Schlagbewegung vorwärts-abwärts, damit Ball Rückwärtsdrall erhält
- mittelhohe Volleys können als Top-

spin-Volleys geschlagen werden zu dicht ans Netz, um Lobs abfangen zu können

- den hohen Volley kompromisslos wegspielen; Schlagrichtung häufig cross oder Gegenfuß
- den Schmetterball platzieren (Tempo



ist nicht alles), nach einem Smash wieder ans Netz aufrücken

- tiefe Flugbälle nahe am Netz werden kurz, vorzugsweise cross oder als Volleystopp longline gespielt

Smash:

- Absprung vom hinteren Bein
- Scherenbewegung in der Luft
- Treffpunkt vor dem Körper
- deutliche Körperstreckung im Treffpunkt
- freier Arm zeigt als Orientierungshilfe zum anfliegenden Ball
- lange die seitliche Stellung beibehalten

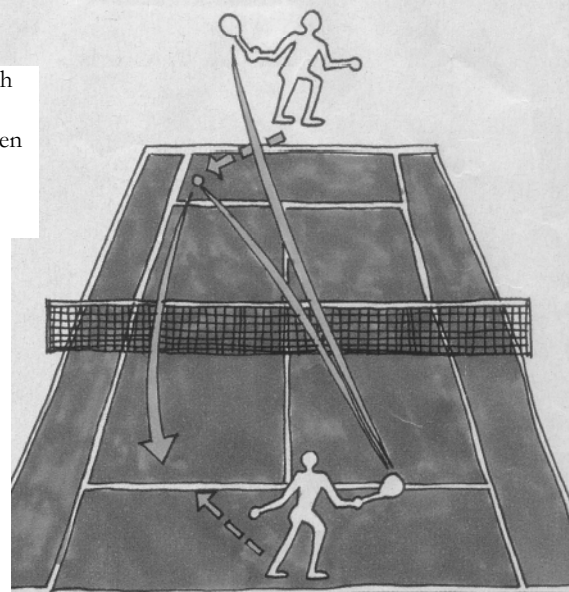
4. Übungsformen

1. T spielt zu; A (B) spielt VH-Volley in das Zielfeld zu T zurück, auf Zuspiel wird ein hoher RH-Volley nach außen weggespielt (dito andere Seite)

2. T spielt zu; A (B) spielt 1. Volley zu T (wie Übung 1); der 2. Volley (VH oder RH) wird in die freie Seite gespielt; T versucht den Ball zu erreichen, der Punkt wird ausgespielt (Aufgabe des Trainers kann auch ein Spieler übernehmen)

3. A gegen B; T spielt Ball an; A volliert lang von der T-Linie an die Grundlinie, Schlagrichtung frei (1. Ball länger als T-Linie); B passiert

oder spielt Lob, Punkt wird ausgespielt; 11 Punkte 4. A gegen B und C; T spielt Ball an, A greift an, Angriffsball muss ins Einzelfeld gespielt werden, B und C



passieren; A darf Volley auch ins Doppelfeld spielen; Punkt wird ausgespielt; 11 Punkte

*Martin Liebhardt, Bernhard Noha
Dr. Rainer Wohlmann*

3. Taktik

- den Gegner beobachten und sich möglichst früh auf eine Seite konzentrieren
- tiefer Volley muß lang sein; Ballabsprung flach
- ersten Volley häufig lang auf die schwache Seite des Gegners spielen
*nach dem ersten Volley schnell ans Netz aufrücken; dabei aber nicht zu dicht ans Netz, um Lobs abfangen zu können

