

1 Smolball Programm (Basics) vom 10.04.2017

1.1 Basics Ballkontrolle (einzeln):

- Ball auf dem Schläger prellen Vor- und Rückhand bewegen durch die Halle
- Ball über den Boden prellen Vor und Rückhand bewegen durch die Halle

1.2 Ball Annahme (einzeln):

Bei all diesen Übungen gilt die gleiche Grundposition

- leicht federnd in die Knie gehen
- Für Rechtshänder: linker Fuss vorne
- Für Linkshänder: rechter Fuss vorne

Aufnahme vom Boden

- Schläger auf den Ball legen, Ball durch Rückwärtsbewegung des Schlägers aufnehmen.
- Schläger im steilen Winkel, mit der Kante an den Ball legen, mit schneller Seitwärtsbewegung Ball via Schlägerkante aufnehmen
- Gleiche Technik wie zweiter Punkt, aber diesmal in Bewegung, Ball flach vorlegen

Annahme aus der Luft

- Schläger über dem Kopf, Ball an den Schläger halten. Ball fallen lassen und mit dem Schläger der Flugbahn des Balles folgen. Mit federnder Bewegung den Ball stoppen / auf dem Schläger fangen / kontrollieren
- Ball hoch vorlegen und mit oben geübter Bewegung fangen / kontrollieren
- Ball via Brust oder Oberschenkel annehmen und dann mit dem Schläger fangen / kontrollieren

1.3 Mixt Übungen zu Pass / Smash / Annahme (in Paaren)

Die Paare stellen sich über eine Hallenbreite, mit nur einem Ball, vis a vis auf.

- Flacher Pass: Direktes Rückspiel oder Ball stoppen und dann weiter spielen
- Standard Pass: direkt oder einmal über den Boden
- Wurf Pass: Ball wird nicht mehr geschlagen sondern geworfen (geführt) der Gegenüber versucht den Ball aus der Luft abzunehmen.
Einfacher: Ball einmal über den Boden.
Schwerer: Ball via Brust oder Oberschenkel abnehmen und dann mit dem Schläger fangen
- Smash: Der Gegenüber spielt einen hohen Pass, dann Smash, zielen auf die Füße des Gegenübers
Technik: Grundposition wie bei der Annahme. Schläger wie ein „Ninja-Schwert“ hinter der Schulter halten, dann den Körper leicht ausdrehen, damit der Schlagarm nach vorne gedreht wird. Auf Höhe Kopf den Schlag bremsen, sonst schlägt man den Ball zu kurz.