

Aufwerfen des Balles

Trainer erklärt das richtige Aufwerfen des Balles.
Jeder Spieler stellt sich in richtiger Ausgangsstellung zur 3m-Linie Rechtshänder – linker Fuß vorne). Vor jedem Spieler liegt ein Reifen. Der Spieler wirft sich den Tennisball mit gestrecktem Arm vorm Körper auf und lässt ihn zu Boden fallen. Der Tennisball sollte dann im Reifen landen.

Variation:

mit Faustbällen

Ball aufwerfen und Servicebewegung ohne den Ball zu spielen

Ball aufwerfen und den Ball über die Leine schlagen

Tipps:

Auch für Service von oben geeignet!

Geräte:

Reifen/Spieler

Faustball, Tennisball, Softball/Spieler

