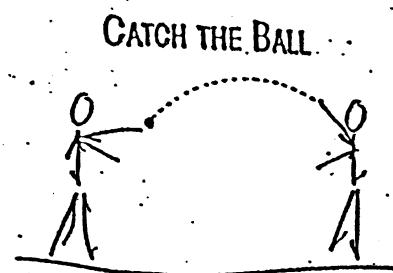


## Flugball:

1. Den Ball auf kurzen Zuwurf des Partners einhändig fangen.

**Variation:** Fangen mit Handschuh oder Catcher

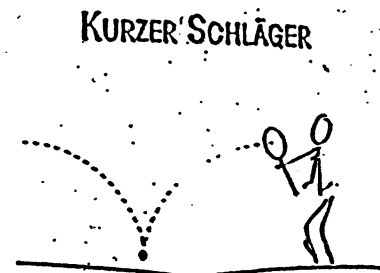
**Hinweise:** Fingerspitzen zeigen nach oben, fangen vor dem Körper



2. Der Partner wirft aus kurzer Entfernung zu, der Spieler volliert mit kurzgefasstem Schläger.

**Variation:** den Ball über ein Hindernis zum Partner vollieren mit der Vor- und Rückhand

**Hinweise:** festes Hangelenk, Schläger zunehmend länger fassen



### Aufgabe im Kleinfeld:

Eine Seite spielt cross, die andere long-line jeweils mit Flugball.

**Variation:** a) eine Seite wirft zu

b) eine Seite spielt indirekt zu

## Aufschlag:

1. Ein Tennisball wird mit der Schlaghand im Kernwurf über Köpfhöhe gegen die Wand geworfen (Abstand ca. 2-4 Schritte).

**Variation:** paarweise über ein Hindernis

**Hinweise:** seitlich stehen, beschleunigte Gesamtbewegung



2. Mit dem Schläger einen Luftballon mehrmals über den Kopf schlagen

**Variation:** Aufgabe in der Bewegung ausführen

**Hinweise:** Treffen über dem Kopf, Schlagen mit Handgelenkeinsatz



### Aufgabe im Kleinfeld:

Eine Serie von 5-10 Aufschlägen diagonal ins Feld.

**Variation:** Ziele zum Treffen vorgeben

z.B: Gymnastikring, Zeitung, Schlägerhülle, Medizinball