

1. Poke Shot (Hammerfaust)

- im Zielspiel ist
- Alternativen s
- mit diesen Te
- kommen insb
- ist eine effekt



Cobra Shot

griffe möglich

zur Anwendung

„guten“ Block

- die Bälle werden kurz hinter das Netz gespielt oder
- lang an die Grundlinie
- Angreifer wird noch variabler in seinem Spiel

Hammerfaust

- ist eine Variante des Poke Shot
- kommt zur Anwendung bei
 - unzureichendem Kraftpotenzial der Kinder in den Fingern

Cobra Shot

- wird in Notsituationen eingesetzt
 - bei sehr netznahen Bällen
 - bei Bällen, die direkt über der Netzoberkante gespielt werden müssen
- Cobra Shot verlängert die Reichweite der Spieler um einige cm
 - durch Streckung bis in die Fingerspitzen

die drei wichtigsten Bewegungsmerkmale (Poke Shot)

- ✓ Aushol- und Schlagbewegung entspricht dem des Driveschlags!
- ✓ Die Trefffläche wird aus den Fingermittelgelenken gebildet!
- ✓ Der Ball wird aktiv aus dem Handgelenk gespielt!



Bewegungsablauf und Handhaltung beim Poke Shot



Vermittlung siehe exemplarische Reihe

Bewegungsablauf Hammerfaust

- identisch mit dem des Poke Shot
- Ball wird mit der Faust gespielt
- Übergang von der Hammerfaust zum Poke Shot: Ball mit vier Fingern (Mittelgliedern) spielen
- Vermittlung siehe exemplarische Reihe



Bewegungsablauf Cobra Shot

- identisch mit dem des Poke Shot
- Ball mit den Fingerkuppen spielen
- Arm maximal strecken
- „stechende“ Bewegung
- Vermittlung siehe exemplarische Reihe



2. Offensiver Tomahawk

- kommt zur Anwendung, wenn der Ball in Schulter- bzw. Kopfhöhe anfliegen
- ist eine vereinfachte Variante des „alten“ Tomahawk
- wird im Zielspiel gebildet
 - der Ball im Rücken des Spielers sein muss, wenn er über das Netz gespielt werden soll
- erlaubt eine regelkonforme Variante des Tomahawk, die gegen Drivebälle / Poke Shots eingesetzt werden kann
- **Ballannahme im Praxistest**
 - Ausnahme: bei vorgegebener Ballannahme



die drei wichtigsten Bewegungsmerkmale

- ✓ Die Hände werden über die Stirn geführt!
- ✓ Es wird eine große, ebene Trefffläche gebildet!
- ✓ Der Ball wird aktiv gespielt!



- Vermittlung siehe exemplarische Reihe

