o smart





Poke Shot (Hammerfaust)

im Zielspiel is

Alternativen s

mit diesen Te

kommen inst

ist eine effekt

Cobra Shot

griffe möglich

zur Anwendung

"guten" Block

O smart





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

Hammerfaust

Ausbilder: A. Papageorgiou

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

©Sebastian Schröder





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

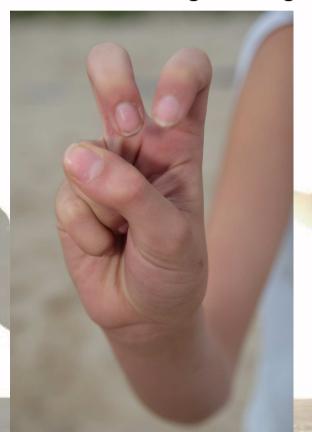




die drei wichtigsten Bewegungsmerkmale (Poke Shot)

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









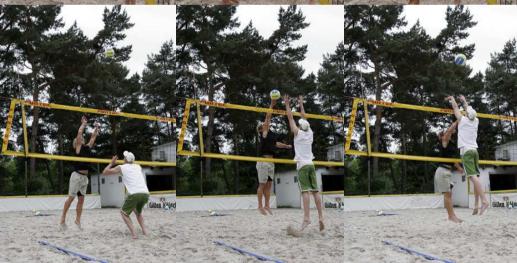


Bewegungsablauf und Handhaltung beim Poke Shot









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









Offensiver Tomahawk

kommt zur Anwendu anfliegen

ist eine vereinfachte

wird im Zielspiel geb

der Ball im Rück

erlaubt eine regelkor

Ballannahme im Pr

Ausnahme: bei v Ballannahme

; in Schulter- bzw. Kopfhöhe

alen" Tomahawk

Netz gespielt werden soll

egen Drivebälle / Poke Shots

er nicht mehr erlaubt!!!

rechungen wegen schlechter

Deutsche Sporthochschule Köln





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





