



9. Ballwand II und ‚Tweener‘

1. Technikübung ‚Lochschläger‘

Nr.	Übung	✓	✓✓
1	mit Ring bzw. mit unbesaitetem Schläger		

2. Ballwand für Fortgeschrittene

Nr.	Übung	✓	✓✓
2	Ballwand ‚extrem‘: Distanz und Tempo erhöhen		

3. ‚Tweener‘: Step-by-Step

Nr.	Übung	✓	✓✓
3.1	Fußanspiel		
3.2	Schlägeranspiel		
3.3	Luftballon		
3.4	über das Netz mit drei Bodenkontakten		
3.5	über das Netz mit einem Bodenkontakt		
3.6	über das Netz mit zwei Schritten Anlauf		
3.7	über das Netz mit Anwurf über die Schulter		
3.8	Smash-Anspiel		
3.9	mit Volley		
3.10	aus dem Spiel		