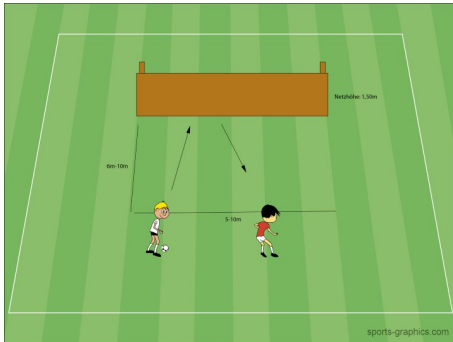




FUßBALLTENNIS AN DER WAND



Organisation:



Feldgröße

ca. 5-10 x 5-10 Meter



Material

Bälle



*Anzahl
Spieler*

1 Spieler pro Mannschaft



Dauer

10 Minuten



Altersgrupp(en)

**U7 und U8
U9 und U10
U11 und U12**



Basistechnik(en)

**Zuspiel
Ballannahme und -mitnahme**



Trainingsform

Spiel

Ablauf:

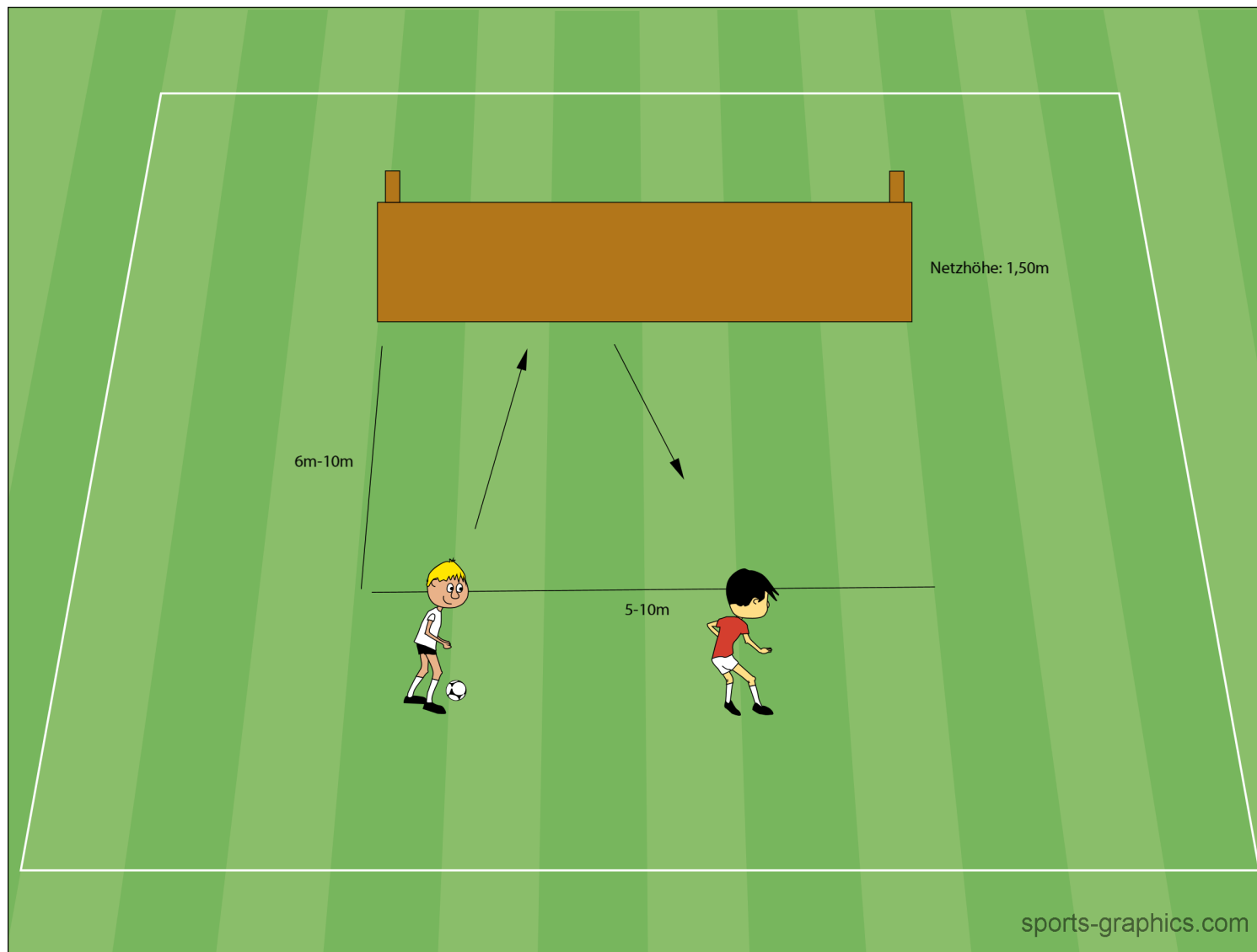
Den Ball aus der Hand mit einem Zuspiel an die Wand beginnen. Anschließend darf der Ball nur 1x aufkommen. Der Gegner darf den Ball max. mit 3 Kontakten zurück an die Wand spielen. Wer zuerst 15 Punkte erreicht hat gewinnt das Spiel.

Varianten:

- Max. 2 Kontakte
- Mind. 2 Ballkontakte (Ballannahme und Ballmitnahme)
- Direkt (Thema Zuspiel)

Coachingtipps:

- Saubere Ausführung
- Konzentration
- Reaktionsschnelligkeit
- Handlungsschnelligkeit



FUßBALLTENNIS AN DER WAND