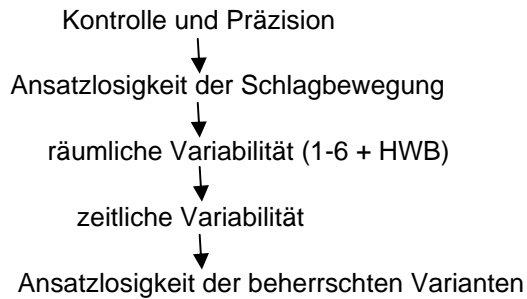


Mindmap 1 - 2 - 3 - 4

Das Lesen & Lösen der Aufschlagsituation

Qualitätsstufen des Aufschlags



Deckung nach Auf- und Rückschlag

und Deckungsaufteilung (Partner)

- longline (ll)
- cross (cr)
- Mitte (Mi)
- netznah (nn)
- netzfern (nf)
- Midcourt (MC)

- longline (ll)
- cross (cr)
- Mitte (Mi)
- Midcourt vorne (MCv)
- Midcourt hinten (MCh)

← HWB →

Annahmeprinzipien

- Geschwindigkeit
- Platzierung
- Täuschung

Annahmekategorien

- dem Arm folgend (Af)
- gegen die Armbewegung (gA) und
- Überhand (Üh)
- Unterhand (Uh)

1 2 3 4

individueller
HandWechselBereich

5

6

**Vielseitiges
1-2-3-Training**

Prognose-Training
Kontrastmethoden

Wahrnehmungsschulung
Video-Training

Koordinatives 1-2-3-Training