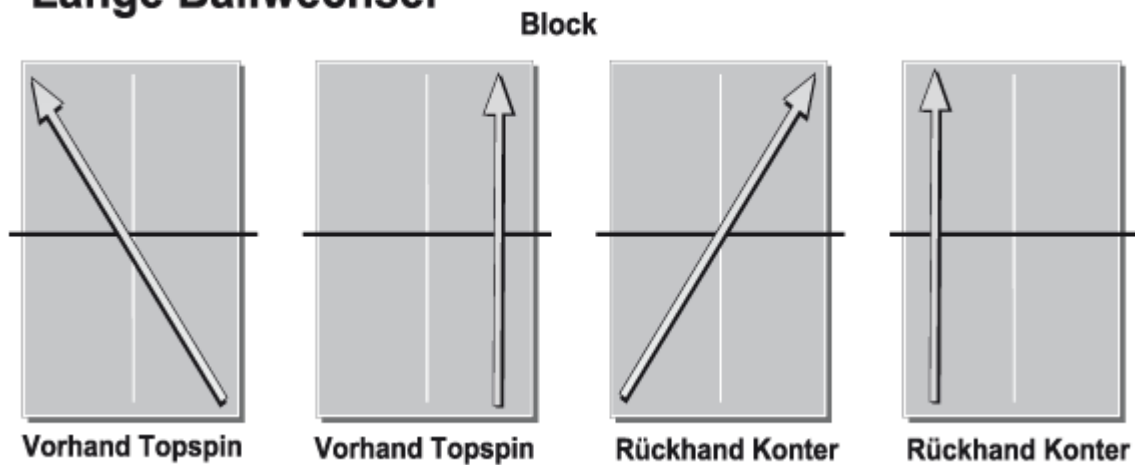


# Übung Sittensen

## Lange Ballwechsel

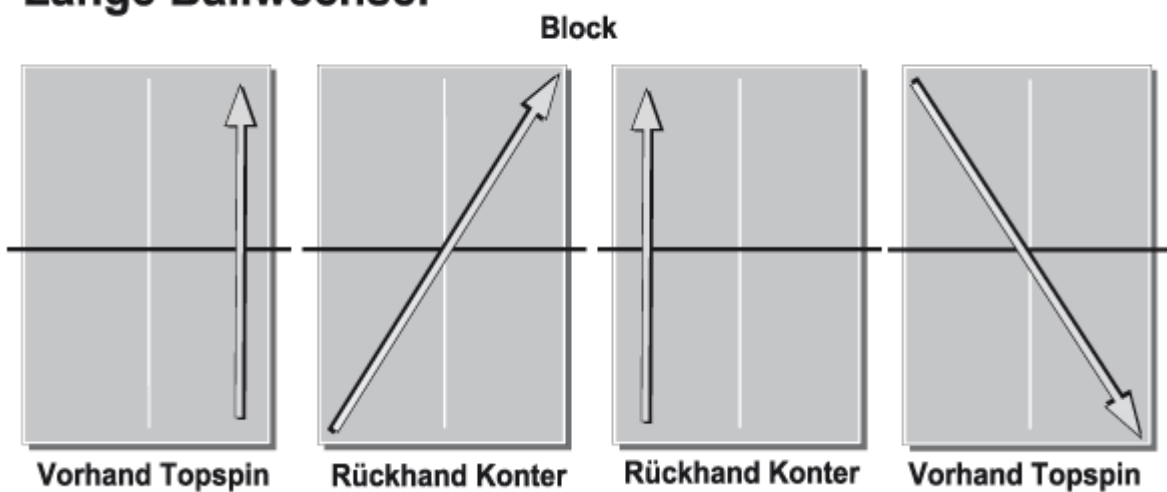


Diese Übung dient ebenfalls der Koordination, da kein Schlag wie der vorhergehende gespielt wird. Wichtig ist die Anpassung des Treffpunktes und der Bewegung je nach Platzierung.

---

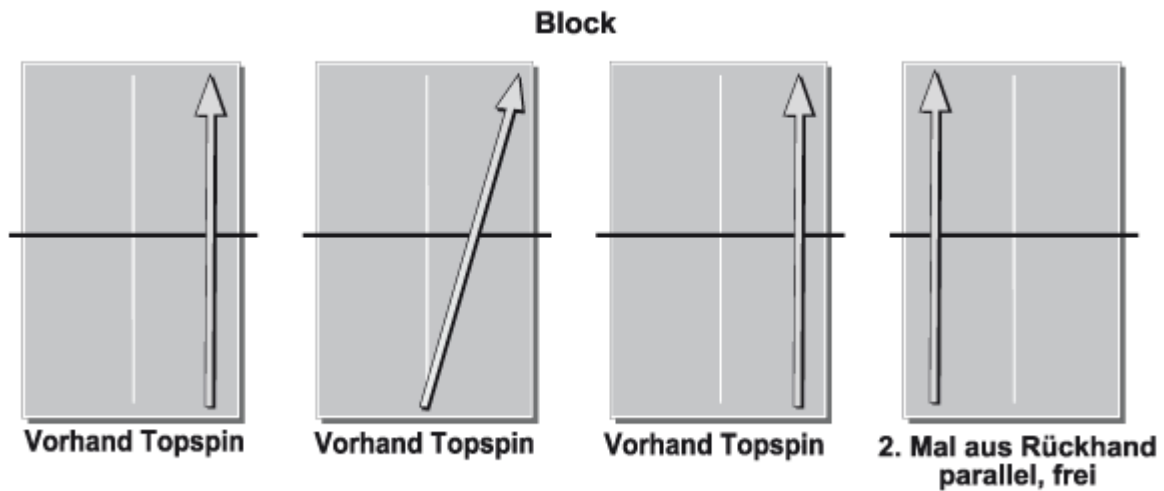
# Übung Stade

## Lange Ballwechsel



Bei dieser Übung ist auf lange Ballwechsel zu achten. Geschult wird hier der ständige Wechsel zwischen den Schlägen und Platzierungen. D.h. der übende Spieler muss sich für jeden Ball neu einstellen.

# Übung Westercelle



Diese Übung schult die Beinarbeit speziell um von der VH in die Mitte zu gelangen und hier auch mit der VH zu agieren und nicht den bequemen Weg zu wählen und den Ball mit der RH zu spielen. Wichtig hierbei ist, dass man zunächst auf die Beinarbeit achtet und das Tempo so dosiert, dass man bei der Schlagausführung jeweils richtig "steht". Insbesondere beim 2. Ball aus der RH, der auf Punkt parallel gespielt wird, muss man richtig stehen, da man ansonsten für den nächsten Ball nicht vorbereitet ist.

---

# Übung Lüneburg

