BACKUP COACH

DIE ULTIMATIVE VORHAND VOLLEY CHECKLISTE

Nutze diese Übersicht und verliere nie mehr den Überblick über die richtige Volley-Technik.

BACKUP COACH

Wie bekomme ich mehr Kontrolle in meinen Volley?

Der Volley ist oft der entscheidende Schlag, denn er führt zum Gewinn oder Verlust des Punktes.

Selten spielst du zwei, drei oder mehr Volleys hintereinander. Deshalb ist es umso wichtiger die Chance zu nutzen und den Volley mit Kontrolle zu spielen.

Mit den **hier vorgestellten Tipps** gehst du den ersten Schritt in die richtige Richtung!

Wir hoffen wir können dir mit dieser Checkliste den Weg für eine Vorhand-Volley ebnen, der **sich besser anfühlt** und dazu auch **noch besser aussieht**.

Veränderung braucht Zeit, also bitte sei nicht zu hart zu dir. ;-)

1 2 3 4 5

Viel Spaß beim Umsetzen wünschen,
Yannick & Markus

CHECKLISTE

BACKUP COACH

1 Griff

- Mittelgriff / Hammergriff
- Für Vorhand und Rückhandvolley
- Damit kannst du jeden Volley spielen, egal auf welcher Höhe

2 Splitstep

- Verlagere nach dem Splitstep dein Gewicht auf den vorderen Fuß
- Er hilft dir schnell nach links oder rechts zu reagieren
- Mach den Splitstep, wenn der Gegner den Ball trifft

3 Ausholen?

- Du solltest die Schlägerrückseite beim Volley noch sehen können
- Drücke den Volley anstatt voll durch zu schwingen

4 Vorwärtsbewegung

- Spiele den Volley immer in einer Vorwärtsbewegung
- Dabei sollte dein diagonales Bein nach vorne gehen
- Steh nicht aufrecht - geh in die Knie bevor du den Volley spielst

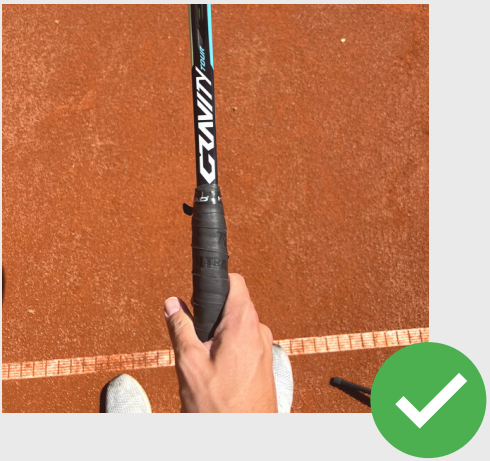
5 Augen-Fokus

- Beobachte genau den Ball
- Lass deine Augen auch nach dem Treffpunkt noch einen Moment stehen
- Falsch wäre dem Ball direkt hinterher zu schauen

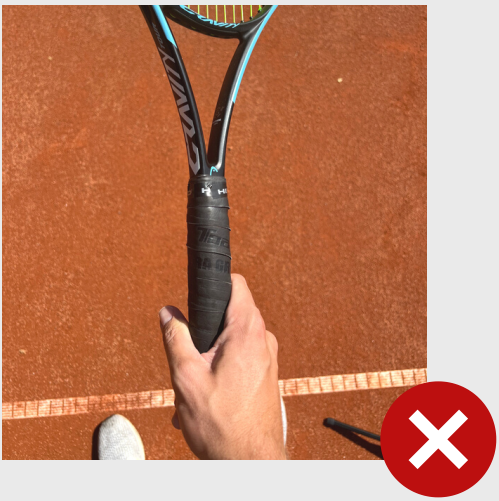
GRIFF

BACKUP COACH

1



Der Mittelgriff/Hammergriff hilft dir ohne Probleme zwischen Vorhand- und Rückhandvolley hin und herzuwechseln. Zudem gibt er dieser Griff dir mehr Möglichkeiten bei tiefen Volleys.



Falsch wäre ein Vorhand- oder Rückhandgriff oder jede andere Art von Griff.
Durch den falschen Griff wirst du viele Fehler machen, welche eigentlich vermeidbar wären.

SPLITSTEP

BACKUP COACH

2

Der Splitstep ist ein Bereitschaftssprung, welcher dir ermöglicht dich agil nach links oder rechts zu bewegen.

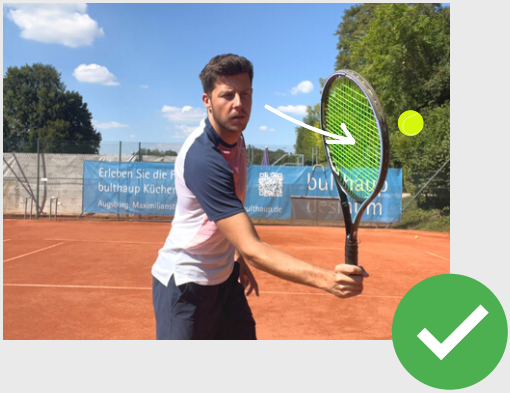
Ohne den Splitstep kann es sein, dass du am Boden "festklebst" und dich nur schwer wegbewegen kannst.

Durch diese Instabilität hast du keinen sauberen Treffpunkt und machst eher einen Fehler.

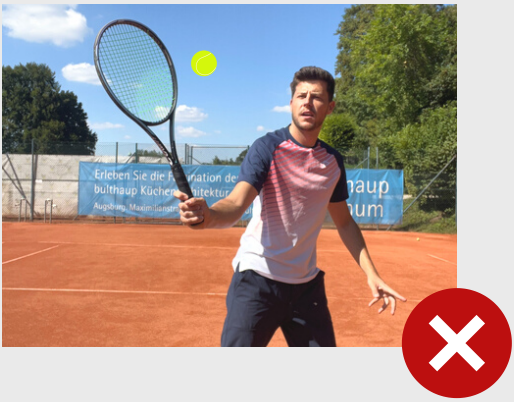
AUSHOLEN?

BACKUP COACH

3



Führe deinen Schläger nur soweit zurück, dass du die Rückseite noch sehen kannst.
Versuche zudem den Volley zu drücken und nicht durch zu schwingen.

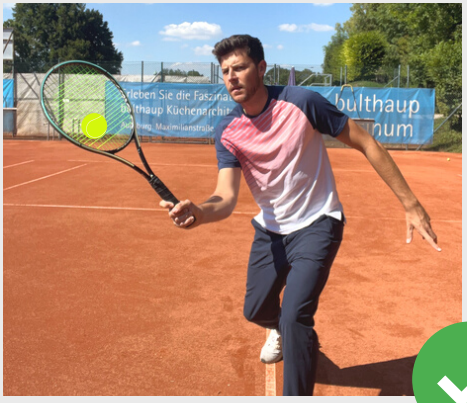


Du solltest kein Schwung holen beim Volley. Das sorgt in den meisten Fällen für weniger Kontrolle und somit dem direkten Fehler.

VORWÄRTSBEWEGUNG

BACKUP COACH

4



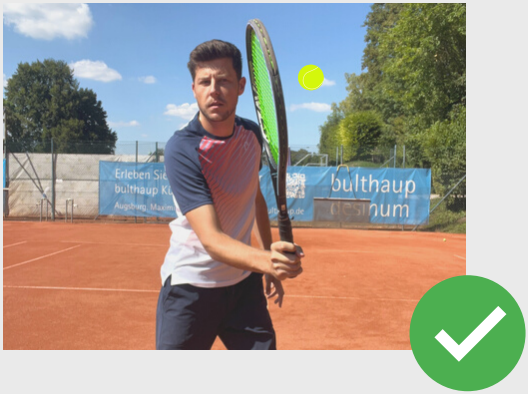
Du bekommst nur dann kontrollierten Druck in den Vorhand Volley, wenn du dich in einer Vorwärtsbewegung befindest. Dafür gehst du mit dem diagonalen Fuß nach vorne.
Zudem solltest du nicht komplett aufrecht stehen, sondern tief stehen, um noch besser reagieren zu können.

Dein Volley wird immer in Bewegung und nicht im Stand gespielt.
Vermeide nur aus dem Arm zu spielen, sondern benutze deinen Körper, um dem Ball zu kontrollieren.

AUGEN-FOKUS

BACKUP COACH

5



Versuche deine Augen im Treffpunkt stehen zu lassen.

Dadurch führst du den Ball automatisch richtig und kommst nicht in eine unnötige Oberkörperdrehung.

Ein großer Fehler ist es deine Augen auf das Ziel deines Volleys (auf der anderen Seite des Feldes) zu richten.

Wenn du deinen Vorhand Volley oft mit dem Rahmen des Schlägers triffst wird Schritt Nummer 5 der Grund dafür sein.

ABSCHLUSS-TIPPS

Tennis-Technik ist komplex. Versuche nicht dir mehr als eine Verbesserung auf einmal vorzunehmen. Suche dir erstmal einen konkreten Punkt und konzentriere dich für mehrere Tage/Wochen nur auf diesen.

Während eines Matches sollten wir nicht über Technik nachdenken. Verbesserungen im Technik-Bereich schaffen wir durch viele Wiederholungen im Training. Nutze daher jede Gelegenheit für Verbesserung. Auch beim Einspielen solltest du bereits auf deine vorgenommenen Verbesserungen achten.

Schaffe einfache Situationen für deine Verbesserungen.

Versuche im Training ohne Trainer nicht sofort in eine Matchsituation zu starten. Lass dir ruhig von deinem Partner erst einmal ein paar Bälle zuspielen.

Alternative: Spielt für 5-10 Minuten mit einem druckreduzierten Ball, um mehr Zeit für deine neuen Bewegungen zu haben.