

## Throw it away

Spieler A spielt gegen Spieler B um Punkte.



A beginnt mit einem Aufschlag (ohne vorher Probeaufschläge gemacht zu haben) von rechts. Spieler B startet in der Spielfeldmitte und ignoriert den Aufschlag von A.

A wirft den 2. Ball in einer Wurfbewegung wie beim Aufschlag hoch nach oben, lässt ihn aufspringen und spielt den Ball dann mit hohem Tempo in das Feld von B. A und B spielen den Punkt aus. Dto. mit Aufschlag von links. Spiel bis 10, dann Aufgabenwechsel.

Ziel:

- Aufschlagen ohne psychischen Druck
- sofortige Bereitschaftsstellung nach dem Aufschlag
- aus langsamen und ungewohnt abspringenden Ball einen schnellen Ball (winner) machen
- Schlagposition „hinter dem Ball“ einnehmen
- Antizipation, Reaktionsfähigkeit

Varianten:

- vorher Probeaufschläge
- nach dem erfolgten Aufschlag wirft der Coach den nächsten Ball aus dem Rücken des Aufschlägers ins dessen Feld
- der Aufschlag wird ebenfalls ausgespielt, für jeden Ball gibt es einen Punkt
- der Aufschlag wird ebenfalls ausgespielt, nur wenn beide Bälle gewonnen werden gibt es einen Punkt.

## Throw it away

Player A plays against player B.

Player A starts with the service from deuce side. Player B waits at the baseline, in the middle of the court. B does not play the return.

Player A throws the second ball like the service throw high into the court. He lets the ball jump and plays it powerfully into the other courtside. A and B play the point. The same procedure follows on the add-side. Play to 10. Than players change the task.

Focus:

- serving without pressure
- go immediatly into the ready position
- make a slow and unexpected jumping ball a winner
- stand „behind the ball“ when hitting
- improve anticipation and reaction

Variations:

- make some services before starting the drill
- after the service, the coach throws the ball from behind high into the court
- play the point with service and return. After that, player A goes back to the service position, B to the baseline, thow next ball. Every ball counts.
- play the point with service and return, if you win both balls, you get the point.



**THE POWER OF YOU**