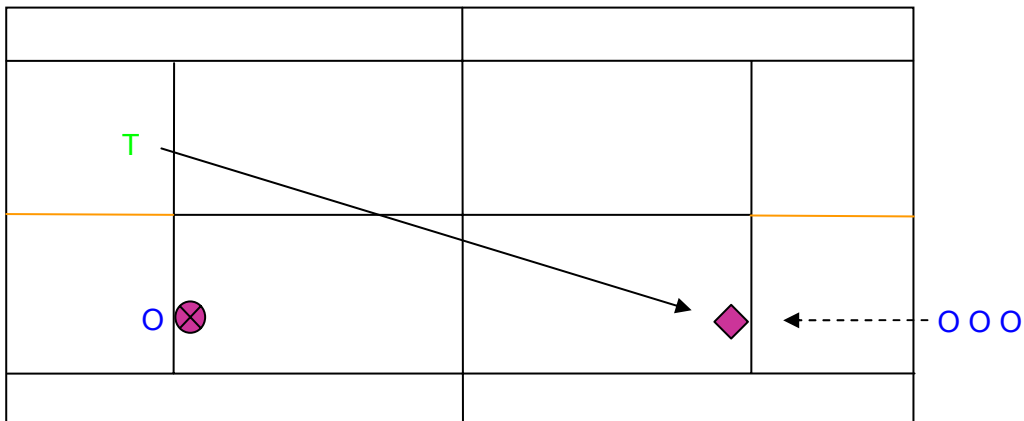


b.)



Aufstellung:

Ein Schüler begibt sich an die Drehscheibenposition im halben Doppelfeld, die anderen drei stehen hintereinander an der Mitte der Grundlinie (bezogen auf das halbe Doppelfeld). Der Trainer positioniert sich an der Aufschlaglinie in der „freien“ Doppelfeldhälfte.

Durchführung:

Bei dieser Anwendungstrainingsform werden Volleyduelle in allen Schlagarten (Stop, Lob, Slice oder Topspin) durchgeführt. Gespielt wird im halben Doppelfeld longline gegeneinander. Das Traineranspiel erfolgt an die Aufschlaglinie. Der erste Schüler der Dreiergruppe läuft dem Ball entgegen und spielt mittels Volley oder Halbvolley den Punkt gegen den bereits an der T-Linie postierten vierten Schüler aus. Anschließend begibt sich dieser wieder an seine Ausgangsposition, während sich sein Gegner mit Sidesteps und High-Energy-Walk über die Platzmitte zur Grundlinie zurückbewegt, und der nächste aus der Gruppe läuft dem angespielten Ball zum Volleyduell entgegen. Gespielt wird ein Tischtennissatz bis 11 Punkte, wobei die Dreiergruppe als Team gezählt wird (ohne „Zwei-Punkte-Abstandsregelung“).

Pausenregelung:

Nach jedem gespielten Tischtennissatz wird „durchgewechselt“, d. h. der nächste begibt sich auf die Position des „vierten“ Schülers, während sich dieser in die Gruppe einreihet.

Technikergänzungstraining

a.)

