

Thema: Vorhand - Rückhand

Schwerpunkt: Schläge in Raum- und Zeitnot

Trainer: Christoph Meyer

Übung 1

(Technikanwendungstraining)

Die beiden Spieler S1 und S2 stehen in Zone 3 (grau markiert). Diese Zone darf nach Hinten und Vorne während der Übung nicht verlassen werden, nur zu den Seiten. Zielzone für jeden Ball ist ebenfalls Zone 3, die durch Markierungslinien gekennzeichnet wird. Die Spieler haben die Aufgabe den Gegner in Raum- und Zeitnot zu bringen und den Punkt für sich zu entscheiden. Raum- und Zeitnot für den Gegner erreichen sie durch frühes Schlagen des Balles, hohe Schlaggeschwindigkeit, nähere Bereitschaftsstellung zum Netz, die ja dadurch gegeben ist, dass sie die Grundlinie nicht nach Hinten übertreten dürfen oder mit platzierten Bällen, die die Laufwege des Gegners vergrößern.

Start ist für beide Spieler in der Mitte der Zone 3. Der Trainer (T) spielt einen Ball in Zone 3 von S1 an. Der erste Ball von S1 darf kein Winner sein.

Zu Beginn der Übung werden keine Punkte gezählt und es wird weitergespielt, wenn der Ball nicht in Zone 3 landet. Zu lange Bälle werden als Volley gespielt. So wird ein Gefühl für die Länge der Bälle erreicht.

Andernfalls würde es kaum zu Ballwechseln kommen.

Diese „Einspielphase“ dauert ca. 2 Minuten, dann sind die Spieler S3 und S4 an der Reihe, die solange an der Wand gewartet haben.

Nach dieser „Einspielphase“ wird um Punkte gespielt. S1 und S3 bilden ein Team, S2 und S4 ebenfalls. Nach jeweils 2 Punkten wechseln sich die Spieler ab. Gezählt wird bis 12.

Anschließend wechseln die Teams die Seite und es wird noch mal gespielt.

Reizintensität: submaximal

Reizdauer: Einspielphase ca. 2 Minuten/Spiel bis 12, wobei nach 2 Ballwechseln 2 Ballwechsel lang Pause ist

Reizhäufigkeit: 2-3 Serien

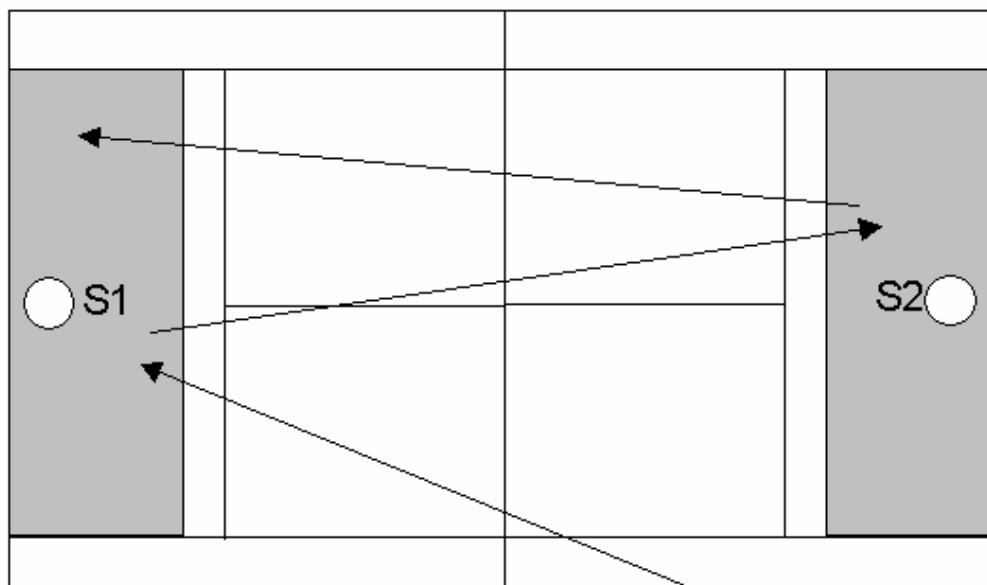
Reizdichte: 1-2 Minuten

Variation:

Die Übung kann zu einer Komplexübung ergänzt werden. Schaltet man vor die bestehende Zielübung (z.B. jeweils vor die 2 Punkte) eine Ergänzungsübung (z.B. Tappings), ergibt sich eine Komplexübung im Anwendungsbereich, da die Zielübung komplex ist, d.h. sie beinhaltet Technik, Taktik, Wahrnehmung / Antizipation / Koordination, Kondition und Psyche.

○ S3

S4 ○



□ T

Thema: Vorhand - Rückhand

Schwerpunkt: Schläge in Raum- und Zeitnot

Trainer: Christoph Meyer

Übung 2

(Technikanwendungstraining)

Die Spieler S1 und S2 und die Spieler S3 und S4 bilden jeweils ein Team. Beide Teams dürfen sich nur vor der Grundlinie und hinter der T-Linie bewegen. Zu den Seiten ist der Auslauf gestattet.

Zielzone für beide Teams ist der Bereich zwischen T- und Grundlinie (grau markiert). Die T-Linie wird zur besseren Kennzeichnung mit Markierungslinien markiert. Gespielt wird nur im Einzelfeld.

Der Trainer (T) spielt den Ball zu Team S1/S2 an. Ein Spieler jedes Teams steht auf der Vorhand-, der andere auf der Rückhandseite. Der erste Schlag des Teams darf kein Winner sein. Danach ist der Punkt frei.

Die Spieler haben die Aufgabe nach jedem Schlag die Seite mit ihrem Partner zu tauschen, wodurch Raum- und Zeitnot erzeugt wird. Gleichzeitig wird die Wahrnehmung und Antizipation durch die Doppelsituation trainiert. Man muss den Partner, die Gegner und den Ball im Auge haben. Dies ist wichtig, da man durch gute Wahrnehmung und Antizipation nicht so schnell in Zeitnot gerät.

Durch die ständigen Positionswechsel findet keine gute Platzabdeckung statt und die Spieler geraten leicht in Raumnot.

Es werden Punkte gespielt bis 11. Nach je 5 Punkten ist eine Pause von ca. 30 Sekunden.

Nach einem Spiel wechseln die Teams die Seiten.

Bei starken Spielern kann der Doppelkorridor hinzugezogen werden.

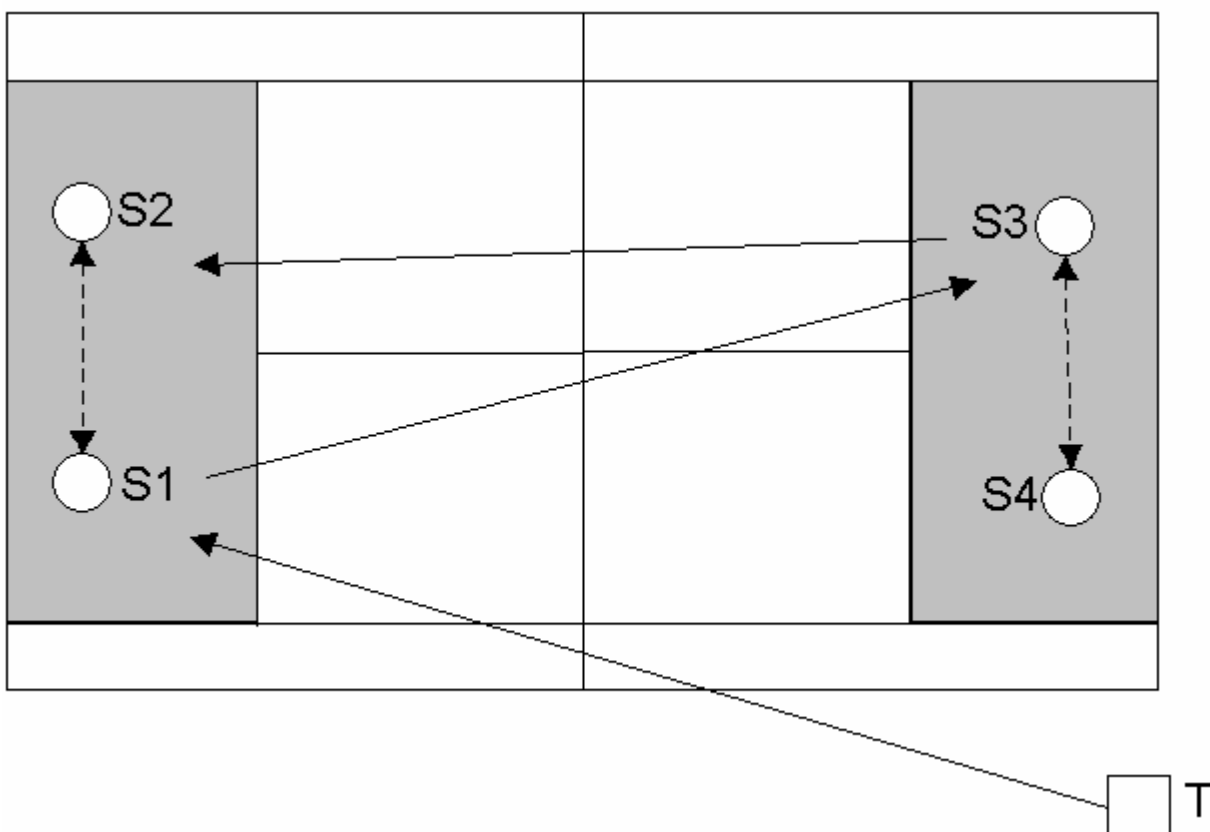
Reizintensität: submaximal

Reizdauer: Spiel bis 11, wobei nach je 5 Ballwechseln 30 Sekunden Pause ist

Reizhäufigkeit: 2-3 Serien

Reizdichte: 1-2 Minuten

Variation: Beide Spieler eines Teams spielen gleichzeitig einen Ball an und es darf nur longline gespielt werden. So wird die Wahrnehmung und Antizipation noch intensiver geschult.



Thema: Vorhand - Rückhand

Schwerpunkt: Schläge in Raum- und Zeitnot

Trainer: Christoph Meyer

Übung 3

(Technikergänzungsstraining)

Rechts von der Mitte wird hinter der Grundlinie ein Hütchen (rot markiert) positioniert. Neben diesem steht auf der Vorhandseite Spieler S1. Dieser bekommt vom Trainer (T) 6 Bälle sehr schnell und lang in die Vorhanddecke gespielt. Diese soll er mit der Vorhand spielen. Die untergeordnete Zielzone ist Feld 3R auf der anderen Seite des Netzes (grau markiert). Die Zielzone wird durch Markierungslinien gekennzeichnet. Durch das schnelle und lange Anspiel gerät der Spieler in extreme Zeitnot, die sich dadurch vergrößert, dass er versuchen soll, nach jedem Schlag zurück zum Hütchen zu laufen. So wird eine frühe Verteidigungsbeinarbeit trainiert.

Nach den 6 Bällen ist Spieler S2 an der Reihe usw.

Die Pausengestaltung besteht nur aus Regeneration, da die Belastung relativ hoch ist und die Spieler durch die kurzen Belastungszeiten schnell wieder an der Reihe sind.

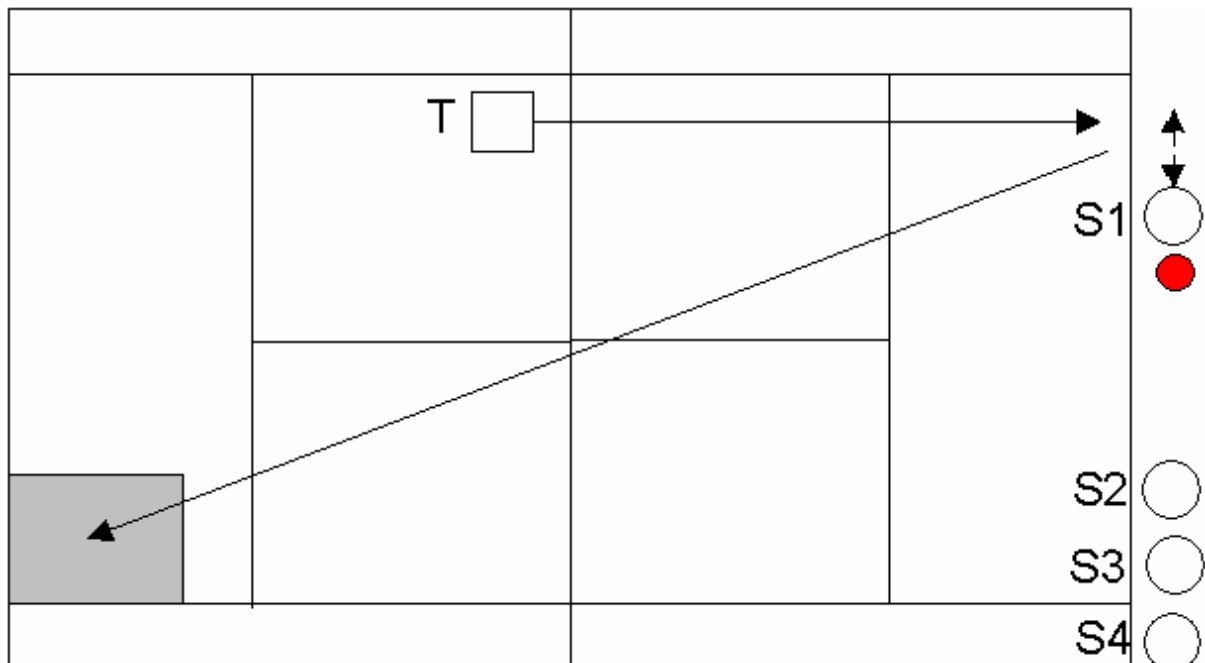
Nach 5 Serien gibt es eine Pause von ca. 3-5 Minuten, anschließend wird die gleiche Übung mit der Rückhand durchgeführt.

Reizintensität: submaximal - maximal

Reizdauer: 6 Wiederholungen bzw. Bälle

Reizhäufigkeit: 5 Serien

Reizdichte: 1-2 Minuten



Thema: Vorhand - Rückhand

Schwerpunkt: Schläge in Raum- und Zeitnot

Trainer: Christoph Meyer

Übung 4

(Technikergänzungstraining)

Der Spieler S1 startet an der Grundlinie in der Mitte. Er darf sich nach vorn und hinten nur in Zone 3 bewegen, zu den Seiten hat er freien Auslauf. Zone 3 wird durch Markierungslinien gekennzeichnet. Der Trainer (T) spielt ihm nun 5 Bälle in diese Zone an, die S1 versuchen muss, zu erlaufen und in das untergeordnete Zielfeld 3R (grau markiert) zu spielen. Das Zielfeld wird durch Markierungslinien gekennzeichnet. Das Zuspiel ergibt Raumnot für den Spieler durch weite Laufwege und Gleichgewichtsprobleme bei Bällen gegen den Lauf.

Nach den 5 Bällen ist Spieler S2 an der Reihe usw.

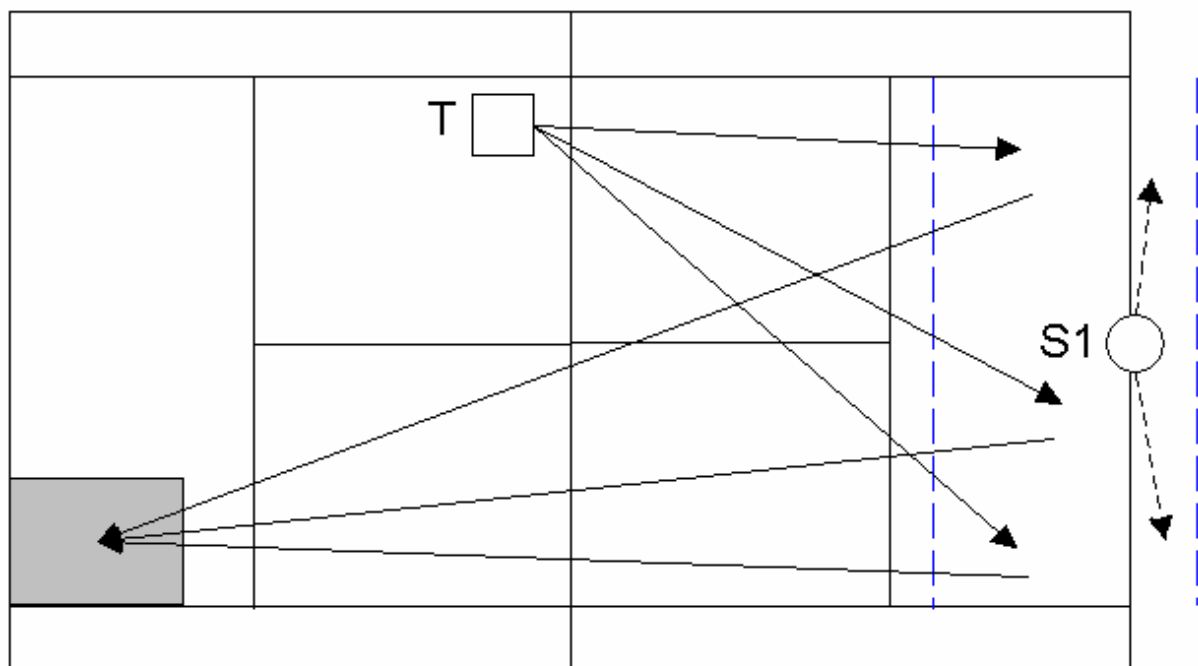
Die Pausengestaltung besteht nur aus Regeneration, da die Belastung sehr hoch ist und die Spieler durch die kurzen Belastungszeiten schnell wieder an der Reihe sind.

Reizintensität: submaximal

Reizdauer: 5 Wiederholungen bzw. Bälle

Reizhäufigkeit: 5 Serien

Reizdichte: 1-2 Minuten



○ ○ ○
S4 S3 S2