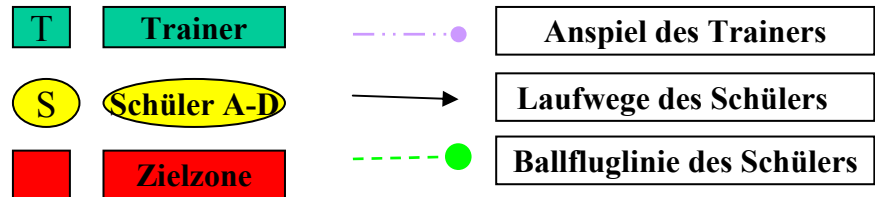


Thema: Beinarbeit

Schwerpunkt: RH Slice, Grundlinie und Angriff



Durchführungsbeschreibung:

Schüler A, B, C & D stellen sich hintereinander in die VH-Ecke an der Grundlinie auf. SA beginnt mit der Übung. Der Trainer steht an der T-Linie der gegenüberliegenden Seite und spielt die Bälle an. Die ersten 2 Bälle spielt der Trainer auf die RH von SA, der diese als RH-Slice (Beinarbeit = seitliche Stellung) longline in die Zielzone spielt. Nach jedem Schlag kehrt SA mit Side-Steps auf die WH zurück. Den 3 Ball spielt SA von der T-Linie als RH-Slice longline Angriffsball (Beinarbeit = seitliche Stellung - rechts/rechts) in die Zielzone. Nach dem 3 Ball läuft SA zur optimalen Netzposition (WH), macht einen Splitstep und verlässt den Platz. Es folgen Schüler B, C und D.

Variation 1: RH-Slice longline in Zielzone. Beinarbeit Grundlinie: offene Stellung; Beinarbeit Angriffsball: Tangoschritt

Variation 2: RH-Slice cross in Zielzone. Beinarbeit Grundlinie: seitliche Stellung; Beinarbeit Angriffsball: Rotation von rechts auf links.

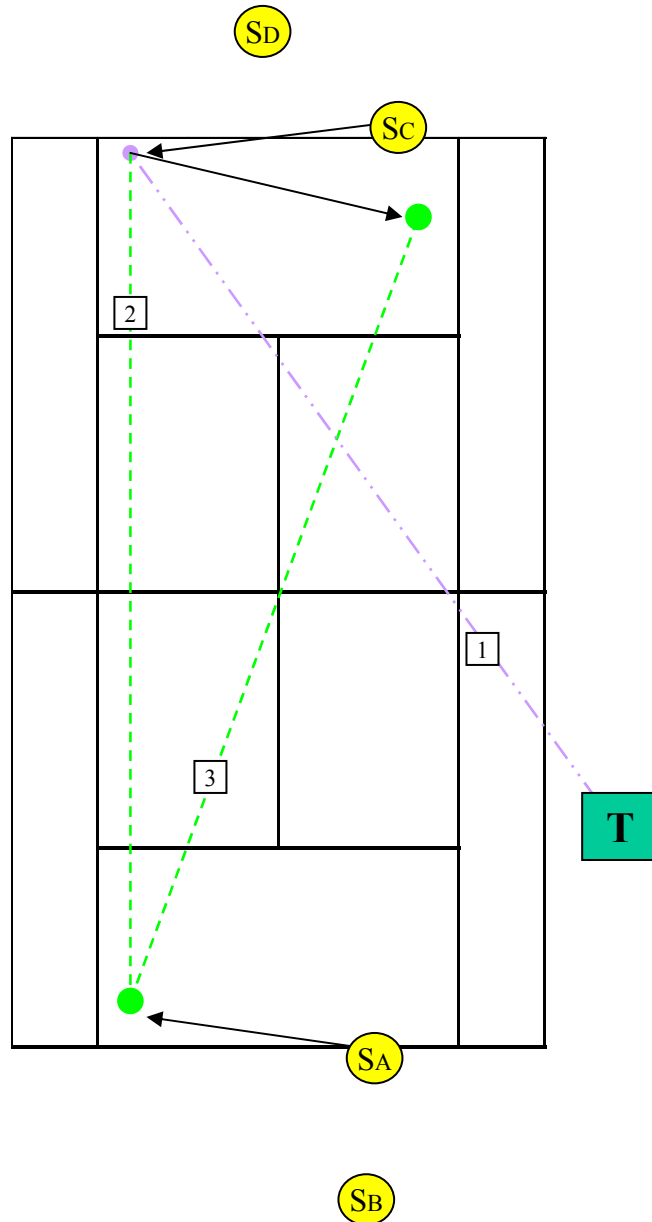
Belastungsangaben pro Schüler:

Reizhäufigkeit: 2 Serien à 6 Durchgänge (1 Durchgang = 3 Bälle)

Belastungsdauer ca. 20 Sek/Durchgang

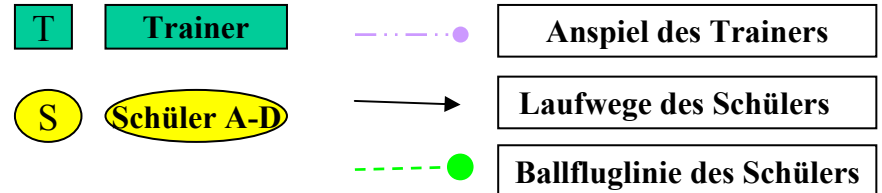
Reizdichte: 90 Sek. Pause nach jeder Serie

Reizintensität: Mittel



Thema: Beinarbeit

Schwerpunkt: RH Slice, Grundlinie und Angriff



Durchführungsbeschreibung:

Schüler (A & B) positionieren sich in die VH-Ecke der Grundlinie auf. Schüler (C & D) stehen auf der anderen Seite in der RH-Ecke. SA & SC beginnen. Der Trainer steht außerhalb des Feldes und spielt einen Ball in die VH-Ecke von SC. SC spielt einen VH-Ball longline. SA spielt diesen Ball als RH-Slice cross zurück. SA & SC müssen jeweils 2x RH-Slice cross spielen. Erst danach dürfen sie den Punkt ausspielen. Es folgen SB & SD.

Variation 1: Gleiches Spielsystem, sobald aber einer kürzer als T-Linie spielt wird mit RH-Slice longline angegriffen.

Variation 2: Gleiches Spielsystem, eine Seite muss RH-Slice cross angreifen.

Spielformen/Belastungsangaben:

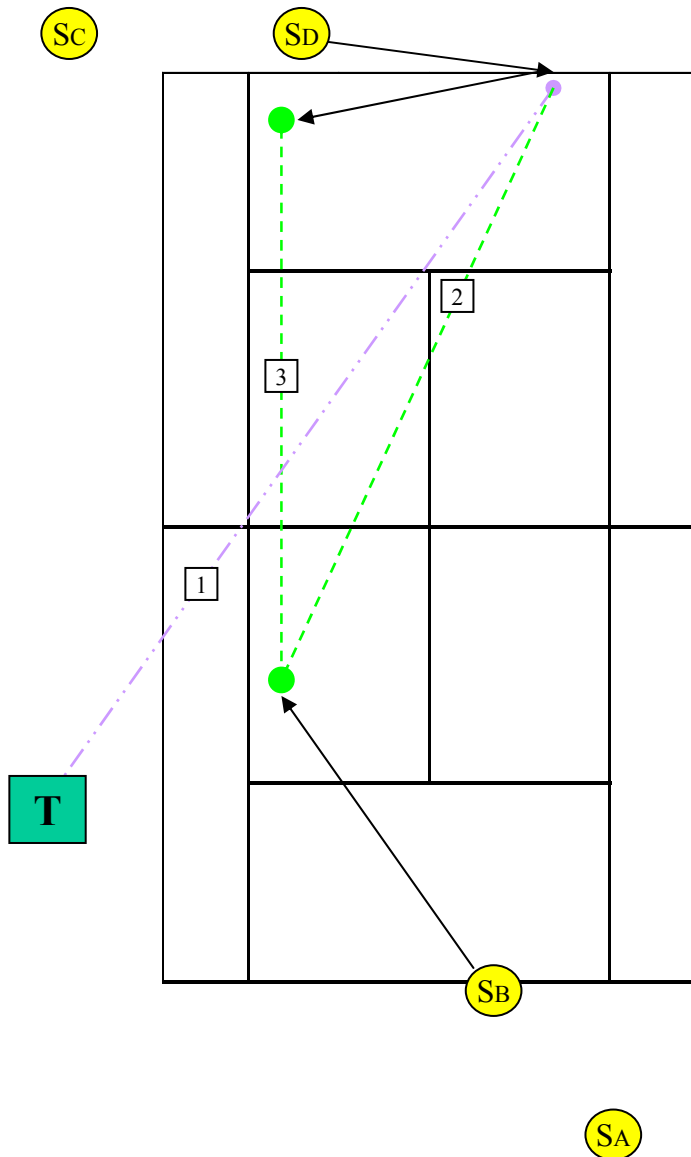
2 auf jeder Seite, Eins gegen eins im wechsel

2 Serien (1 Serie = 8 Minuten)

Zählweise: 1,2,3, etc. bis einer 12 Punkte hat oder die Serie beendet ist.

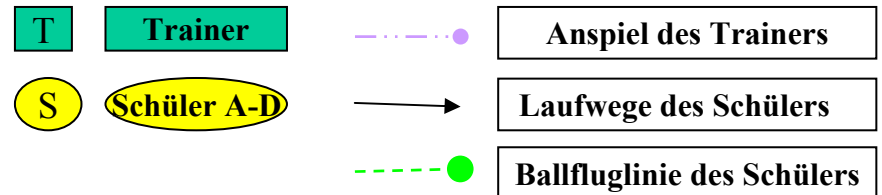
Pausen: 120 Sekunden nach jeder Serie

Intensität: Hoch bis Submaximal



Thema: Beinarbeit

Schwerpunkt: RH Slice, Grundlinie und Angriff



Durchführungsbeschreibung:

Schüler (A & B) positionieren sich in die VH-Ecke der Grundlinie auf. Schüler (C & D) stehen auf der anderen Seite ebenfalls in ihrer VH-Ecke. SB & SD beginnen. Der Trainer steht außerhalb des Feldes auf der Seite von SB und spielt einen Ball in die RH-Ecke von SD. SD umläuft die RH und spielt einen VH-Ball cross zurück. SB spielt diesen Ball als RH-Slice Angriffsball longline und der Punkt wird ausgespielt. Danach spielen SA & Sc.

Variation 1: Gleiches Spielsystem, kurz cross angreifen

Variation 2: Gleiches Spielsystem, Stopball angreifen

Wettkampfformen/Belastungsangaben:

2 auf jeder Seite, Eins gegen eins im wechsel

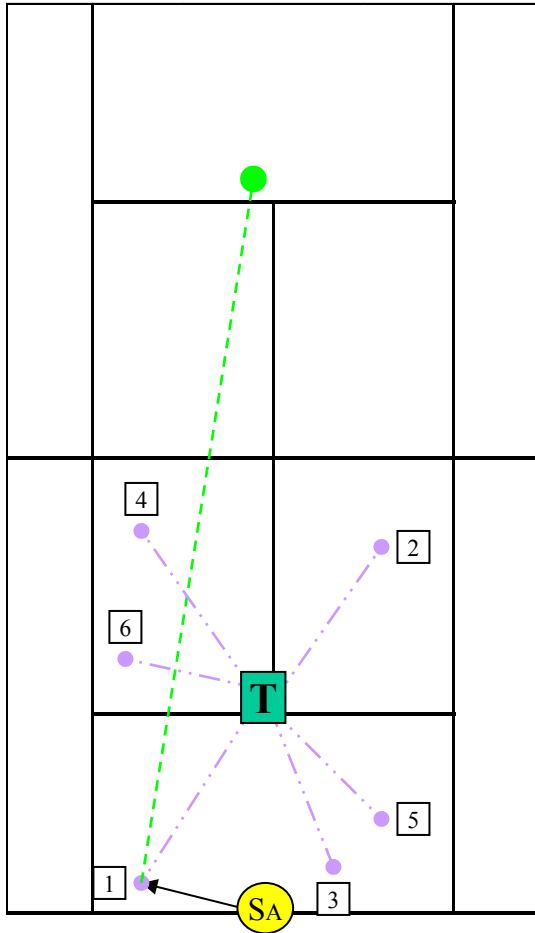
Reizhäufigkeit: 2 Serien (1 Serie = 8 Minuten)

Punkte werden gezählt. Zählweise: 1,2,3, etc. bis 15 (oder Serie beendet)

Verlierer müssen den Platz abziehen.

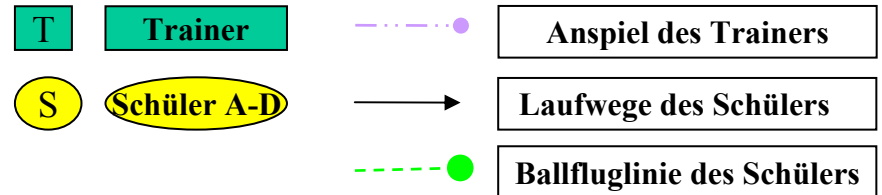
Reizdichte: 120 Sek. Pause nach jeder Serie

Intensität: Submaximal bis Maximal



Thema: Beinarbeit

Schwerpunkt: RH Slice, Grundlinie und Angriff



Durchführungsbeschreibung:

Schüler A positioniert sich an die Mittellinie der Grundlinie. SB, SC & SD warten mit sicherem Abstand hinter der Grundlinie. Der Trainer steht auf Höhe der T-Linie und wirft abwechselnd 6 Bälle in unterschiedlicher Richtung, Höhe und Geschwindigkeit an. SA muss versuchen an (je)den Ball heranzukommen und als RH-Slice ins Feld zurückzuspielen. Danach sind Schüler B, C und D an der Reihe.

Belastungsangaben

4 Serien

1. Serie = Jeder Schüler 6 Bälle (7-8 Sek.)

Reizdichte: 3 Min. Pause nach jeder Serie.

Reizintensität: maximal