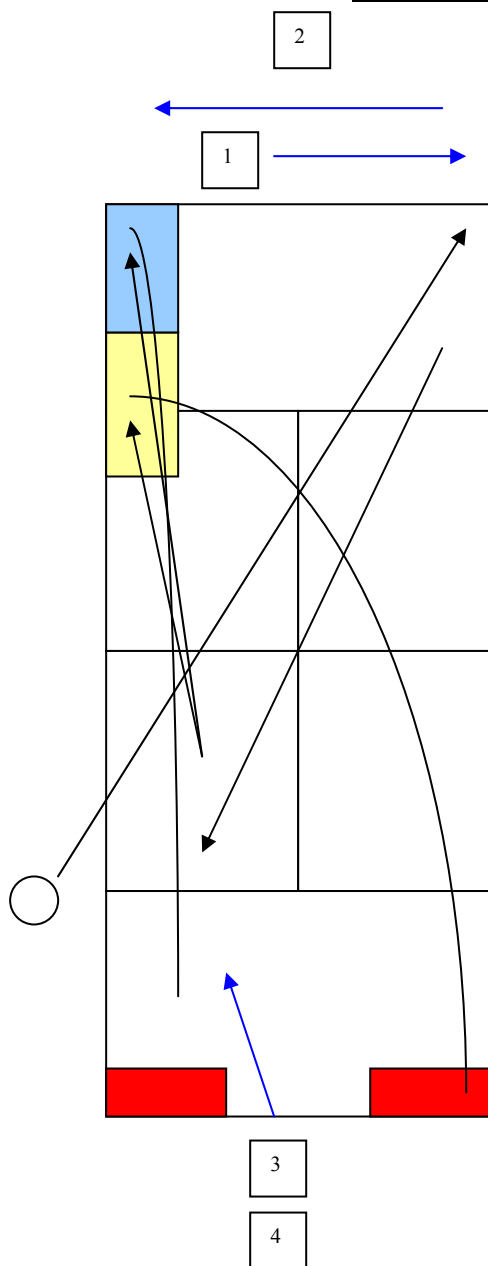


Technikanwendungstraining Übung Nr.1



Durchführungsbeschreibung

Der Trainer spielt den Ball lange in RH – Seite von **S1 / S2**.
S1 / S2 muss einen RH cross spielen, auf den **S3 / S4** mit einer RH longline angreifen und zum Netz hin vorrücken.

- bei Treffpunkt im blauen Feld muss **S1 / S2** einen longline Top Spin Lob spielen.
- bei Treffpunkt im gelben Feld muss **S1 / S2** einen Top Spin Lob cross spielen.

Danach wird der Punkt ohne Vorgabe ausgespielt.

Es werden pro Paarung, also (**S1** mit **S3**) und (**S2** mit **S4**) jeweils einen Punkte ausgespielt und fließend gewechselt.

Zählform: 11er Satz je Team, dann Seitenwechsel der Teams

Belastungsangaben

Serien / Pausen: nach 11er Satz kurze Pause

Belastung: mittel

Dauer: 10 Minuten

Abkürzungen:

Trainer ○

Schüler 1-4 □

Zielfeld Lob ■

Laufweg →

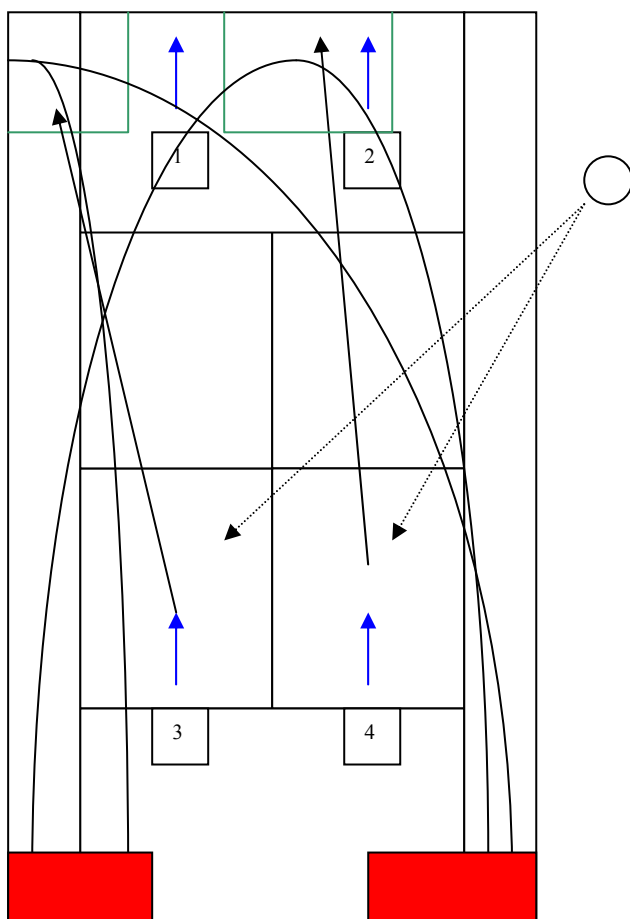
Richtung Bälle →

Thema:

Vorhand Lob / Schwerpunkt Top Spin

Technikanwendungstraining Übung Nr. 2 (Doppelübung)

Durchführungsbeschreibung



Starformation der Übung: **S1/S2** stehen im hinteren Halbfeld in der Verteidigungsposition. **S3/S4** stehen auf dem T-Feld in Angriffsposition.
Der Trainer spielt den ersten Ball im Wechsel zu **S3/S4** tief ins T-Feld an.
S3/S4 müssen einen tiefen Volley im nach vorn laufen auf die in grün markierten Ziefelder hinter **S1/S2** spielen.
S3 spielt auf Ziefeld von S1
S4 spielt auf Ziefeld von S2
S1/ S2 müssen aus der Rückwärtsbewegung je nach Situation unter Beachtung der Netzstellung von **S3/S4** einen VH Top Spin Lob auf die rot markierten Ziefelder spielen.
Danach wird der Punkt ausgespielt.
S3 und S4 werden im Wechsel angespielt.

Zählform: 11er Satz dann Positionswechsel der Teams

Belastungsangaben

Serien / Pausen: 11er Satz dann Positionswechsel mit kurzer Pause

Belastung: mittel

Dauer: 10 Minuten

Abkürzungen:

Trainer ○

Schüler 1-4 □

Ziefeld Lob ■

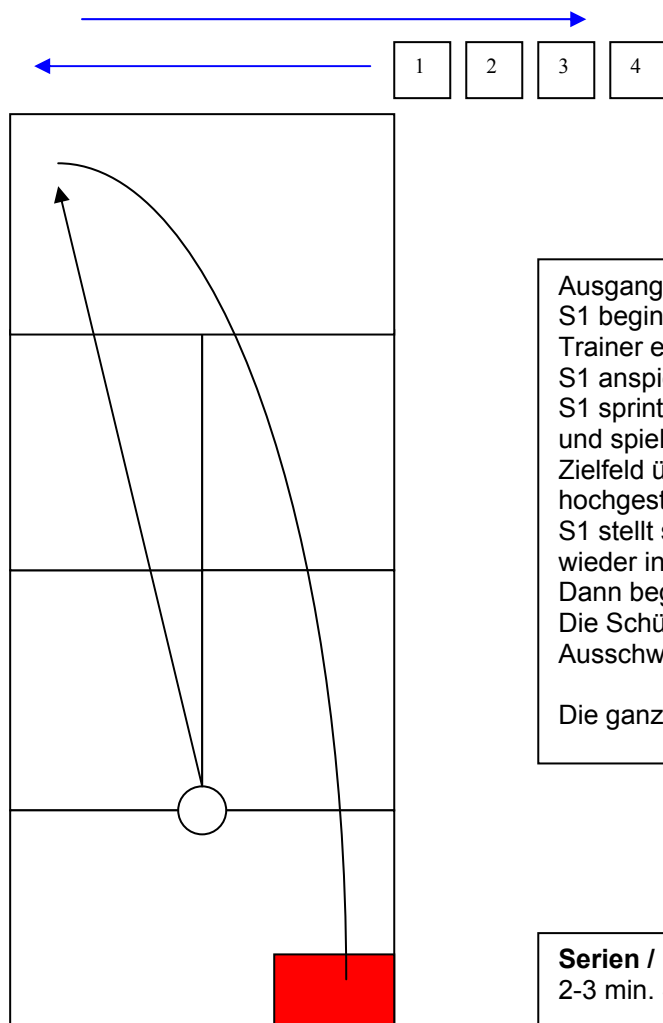
Laufweg →

Richtung Bälle →

Thema:

Vorhand Lob / Schwerpunkt Top Spin

Ergänzungstraining Übung Nr. 1



Durchführungsbeschreibung

Ausgangsposition: alle 4 Schüler warten in der RH – Ecke
S1 beginnt mit 3-4 sec. Tappings auf der Stelle bis der Trainer einen langen, flachen Ball in die Vorhand Seite von S1 anspielt.

S1 sprintet aus den Tappings zum Anspiel des Trainers und spielt einen cross Top Spin Lob auf das rot markierte Zielfeld über den Trainer, der seinen Schläger hochgestreckt hält.

S1 stellt sich nach Beendigung seines Top Spin Lobs wieder in der Reihe an.

Dann beginnt S2 mit Tappings usw.....

Die Schüler sollten bei Zeitnot und flachen Bällen den Ausschwing über die Schlagschulter bevorzugen.

Die ganze Übung muss jeder Schüler 7 mal wiederholen.

Belastungsangaben

Serien / Pausen: 5 - 7 Wiederholungen, 2-3 Serien, 2-3 min. Serienpause

Belastung: hoch

Dauer: 10 Minuten

Abkürzungen:

Trainer ○

Schüler 1-4 □

Zielfeld Lob ■

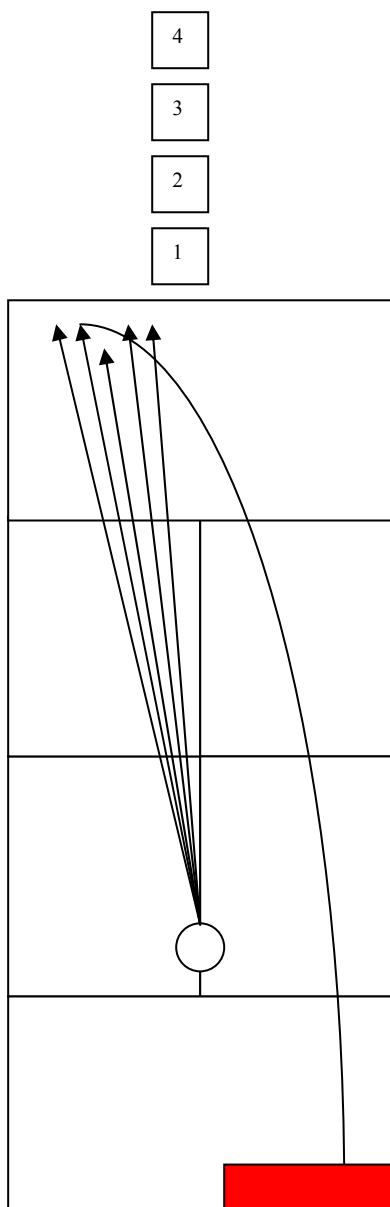
Laufweg →

Richtung Bälle →

Thema:

Vorhand Lob / Schwerpunkt Top Spin

Ergänzungstraining Übung Nr. 2



Durchführungsbeschreibung

(Aktionsschnelligkeit / Reaktionsschnelligkeit)

Ausgangsstellung: alle 4 Schüler stehen in der Reihe hintereinander. S1 befindet sich in der Bereitschaftsstellung in Grundliniennähe.

Bereitschaftsstellung: tiefer Schwerpunkt, breite Beinstellung, in Bewegung

S1 bekommt vom Trainer 4 – 6 schnell geschlagene Bälle in seine VH Seite in Grundliniennähe, auf die S1 aus der Bewegung heraus einen cross Top Spin Lob auf das vorgegebene Ziel spielen soll.

Variation Zuspiel :

tiefer Treffpunkt / Zeitnot sollte der Ausschwing über die Schlagschulter

Dann bekommt S2 4-6 Bälle vom Trainer schnell geschlagene Bälle, usw.

Belastungsangaben

Serien / Pausen: 4-6 Wiederholungen, 2-3 Serien, 2-3 min. Serienpause

Belastung: hoch

Dauer: 10 Minuten

Abkürzungen:

Trainer ○

Schüler 1-4 □

Zielfeld Lob ■

Laufweg →

Richtung Bälle →

Thema:

Vorhand Lob / Schwerpunkt Top Spin