

### Methodische Wege zum Erlernen schneller Schläge

#### **1. Erhöhung der Armzuggeschwindigkeit und bewusstes Einsetzen des Handgelenkes**

*Durchführung:* Relativ einfach ohne großen Zeit- oder Körpieraufwand

Die Aktionsschnelligkeit steht im Vordergrund

*Problematik:* Die Genauigkeit und Wiederholbarkeit leidet darunter

Mit einer Überbelastung der Unterarmmuskulatur sowie des Handgelenks ist zu rechnen

#### **2. Früherer Treffpunkt bezogen auf den Körper**

*Durchführung:* Eventuell Umstellungen der Griffe nötig (extremer) – auf rechtzeitiges Timing achten

*Problematik:* Längerer Beschleunigungsweg deshalb stärkere Oberkörperrotation

#### **3. Optimales einsetzen der Reaktiv- Bodenreaktionskraft**

*Durchführung:* Schnelles abdrücken des Stemmbeines nach oben

Einsatz aller Muskeln innerhalb der biomechanischen Kette von unten nach oben und von innen nach außen

*Problematik:* Stärkerer konditioneller Aufwand nötig

Erhöhte Koordinationsfähigkeit wichtig

Ausgeprägtes Gleichgewichtsverhalten erforderlich

*Vorteile:* Die Wiederholbarkeit der Schläge ist stabiler

Die Sicherheit und Präzision ist im Vergleich zu den beiden vorher aufgeführten Methoden besser

#### **4. Frühes Treffen bezogen auf die Ballflugbahn**

*Durchführung:* Treffpunkt um den höchsten Punkt des Balles nach dem Aufsprung

Bei hohem Absprung des Balles im Optimum der Körperhöhe und der Griffhaltung treffen

*Problematik:* Dieser Treffpunkt erfordert ein hohes Maß an Wahrnehmungs- Antizipations- und Koordinationsvermögen

Schnelligkeit und Reaktion sind in erster Linie erforderlich

### 5. Frühes Treffen durch Veränderung der Bereitschaftsstellung näher zum Netz

*Durchführung:* Treffpunkt auf oder vor der Grundlinie

*Problematik:* Dieser Treffpunkt erfordert ein hohes Maß an Wahrnehmungs- Antizipations - und Koordinationsvermögen

Das erfordert Reaktion und Koordinationsschnelligkeit in erster Linie

## Praktische Übungen für diese fünf Punkte

zu 1.

- Grundschläge und Aufschläge mit ST – Bällen durchführen
- Ballwurf aus der Hand (Aktionsschnelligkeit)
- Vorhand und Rückhand Top-Spin Flugball
- Extrem schnelles Zuspiel – dadurch Handgelenkeinsatz
- Komplextraining

zu 2.

- Vorhand und Rückhand Top-spin nur hohe Treffpunkte üben
- Ballwurf von hinten
- Ballwurf auf den Körper

zu 3.

- Schnelles Aufstehen vom Stuhl mit der Zuschlagbewegung üben
- Abwechselndes einbeiniges Seilspringen
- Beim Vorhand im Sprint nach außen rechts abspringen-rechts landen
- Rückhandslice – Sprung auf dem Stemmbein vorwärts
- Killerschlag im Mittelfeld mit hohem Treffpunkt ohne Richtungsänderung des Körpers – Vorhand links-links, Rückhand rechts-rechts
- Halbflugbälle mit hoher Zuschlaggeschwindigkeit trainieren
- Komplextraining speziell mit dem Medizinball

zu 4.

- Durch Wurf des Balles den höchsten Punkt nach dem Aufsprung wahrnehmen und mit der Hand fangen
- Durch unterschiedliches Zuspiel den höchsten Punkt antizipieren

- Für den persönlichen Griff die optimale Treffpunkthöhe finden - durch zugespielte Lobs im aufsteigen treffen
- Aufschlagzuspiel von der T-Linie zum Return – optimale Treffhöhe finden durch entgegen gehen
- Zwei Schritte – ein Schritt den zweckmäßigen Abstand schnell finden

zu 5.

- Grundlinienduell – Standort im Feld – die Grundlinie darf nach hinten nicht überlaufen werden
- Bewusstmachen des Treffpunktes – 1. Treffpunkt hinter der Grundlinie – 2. Treffpunkt im Feld – immer abwechseln
- Return – Ausgangsposition hinter der Grundlinie – Treffpunkt im Feld oder vor einer Markierung
- Aufschlag – Sprung mit dem Stemmbein über eine Markierung ins Feld

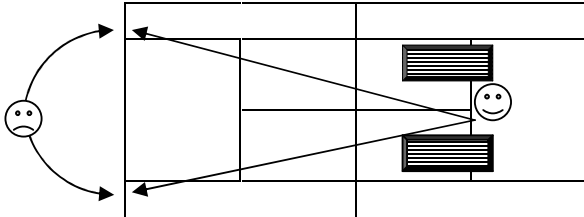
### **Praktische Beispiele im Erwerbs- und Anwendungsbereich beim Gruppentraining mit 4 Schülern**

**Alle Trainingsformen zur Steigerung der Geschwindigkeit sollten am Anfang ohne Zielzonen oder Punktwertung durchgeführt werden!**

**Erwerbstraining: Vorhand und Rückhand** Grundlinie - kurz cross

Zur Steigerung der Geschwindigkeit, ohne Verlust an Sicherheit und Kontrolle, empfiehlt es sich, wie folgt vorzugehen:

1. Optimales einsetzen der Reaktivkraft
2. Erhöhung der Armzuggeschwindigkeit (Skalierung von 1-3)
3. Früher Treffpunkt bezogen auf die Ballflugbahn
4. Erhöhung der Laufgeschwindigkeit bei gleicher Wegstrecke durch schnelleres Zuspiel



Ist-Zustand auf schülergerechte Zielzonen ermitteln.

**Der Lehrer spielt 2 Serien  
à 4 Bälle zu – max. 8 Treffer.**

### **Anwendungstraining: Vorhand oder Rückand** Grundlinie – lang cross

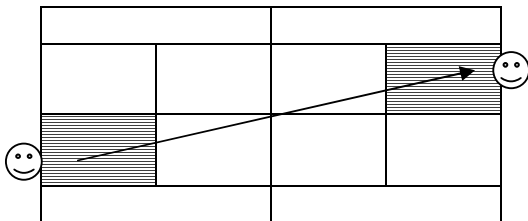
Zur Steigerung der Geschwindigkeit, ohne Verlust an Sicherheit und Kontrolle, empfiehlt es sich, wie folgt vorzugehen:

1. Optimales Einsetzen der Reaktivkraft
2. Erhöhung der Armzuggeschwindigkeit (Schlaganzahl pro Min. erhöhen)
3. Früher Treffpunkt bezogen auf die Veränderung der Bereitschaftsstellung (im Feld stehen)

1 Minute cross länger als die Aufschlaglinie spielen

Ist-Zustand im persönlichem Geschwindigkeitsbereich ermitteln

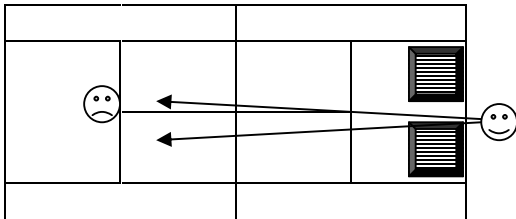
Es sollen die Treffer sowie die Anzahl der Schläge notiert werden



### **Erwerbstraining: Vor- und Rückhandflugball** T-Linienbereich – longline – lang

Zur Steigerung der Geschwindigkeit, ohne Verlust an Sicherheit und Kontrolle, empfiehlt es sich, wie folgt vorzugehen:

1. Flugballspiel mit früherem Treffpunkt (bezogen auf den Körper)
2. Flugballspiel im Vorlaufen zum Treffpunkt (Netznähe)
3. Flugballspiel mit aggressiverer Vorwärts- Abwärtsbewegung



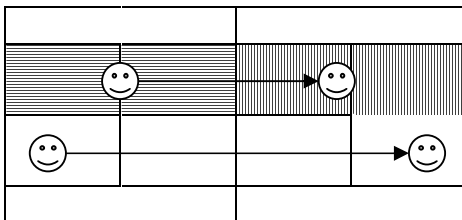
Ist-Zustand auf schülergerechte Zielzonen ermitteln.

**Der Lehrer spielt 2 Serien  
à 4 Bälle zu – max. 8 Treffer**

### **Anwendungstraining: Vorhand- und Rückhandflugball im T-Linien- und Netzbereich**

Treffzone = halbes Einzelfeld

1. Anspiel (Jeder 3x hintereinander) von der T-Linie zum Partner an die T-Linie, danach Punkte ausspielen (bis 7 oder 11- Jeder gegen Jeden)
2. Steigerung durch den Start beider Spieler von der Grundlinie  
- das Anspiel sollte über die gegnerische Aufschlaglinie erfolgen



### **Erwerbstraining: Trainingsformen für den Aufschlag**

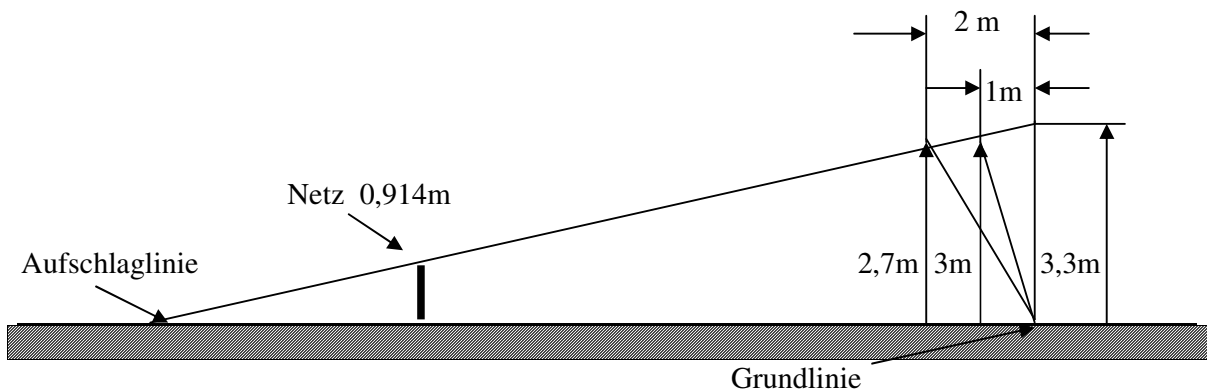
Zur Steigerung der Geschwindigkeit, ohne Verlust an Sicherheit und Kontrolle, empfiehlt es sich, wie folgt vorzugehen:

1. Erhöhung der Armzuggeschwindigkeit (Oberkörperrotation und Pronation)
2. Balltreffpunkt weiter im Feld (zum Netz hin)
3. Optimales einsetzen der Bodenreaktionskraft (extremer Stemmbeineinsatz)

### **Anwendungstraining:**

- Matchtraining: 1. „Serve and Volley“ spielen  
2. Nur 1. Aufschläge spielen, bei direkten Punkten (Asse) und Fehlern des Returnierenden wird doppelt gezählt

### Darstellung des Einfallswinkels beim Aufschlag



### Erwerbstraining: Trainingsformen für den Return

Zur Steigerung der Reaktions- und Koordinationsfähigkeit sowie der Spielgeschwindigkeit, empfiehlt es sich, wie folgt vorzugehen:

1. Der Returnierende steht auf der Grundlinie
2. Der Returnierende steht auf der Grundlinie und muss über eine im Feld liegende Markierung springen
3. Der Returnierende steht nur einen Schritt hinter der Aufschlaglinie

### Anwendungstraining:

- Matchtraining:
1. Auf zweite Aufschläge direkte Punkte machen (Killerschläge)
  2. Auf dem zweiten Aufschlag mit dem Return angreifen (Stop - frei nach Friedl)
  3. Der Trainer oder ein Mitspieler schlägt von der T-Linie auf und greift an – der Returnierer muss passieren

