

Kids und Trainer „Lasst Euch was einfallen“ „Fantasie“ und „Nutzen“ in Einklang bringen“

Aufschlag üben:	a) kurzer Aufschlag	mit Schnittvarianten
	b) mittellanger Aufschlag	mit Schnittvarianten
	c) langer Aufschlag	mit Schnittvarianten
Rückschlag üben:	kurz mittellang lang	(mit Unterschnitt/Überschnitt/Seitenschnitt und Kombinationen der Schnittvarianten)
Wichtig:	Aufschläger: 1 + 3 Ball	(Taktikgesichtspunkte: Platzierung, Rotation, Tempo)
	Rückschläger: 2 + 4 Ball	(Taktikgesichtspunkte: Platzierung, Rotation, Tempo)

Wenn die Situation passt und ein anderer Ball sinnvoll erscheint, darf und sollte jeder Spieler aus der Übung ausbrechen und diesen Ball spielen.

Bedenkt bei der Planung der Übungen, dass es Übungen für Euch sind. Sie sollten Eurem Spielsystem und Euren Stärken entsprechen bzw. sie unterstützen. Jeder Mensch ist anders und so sollte man sich auch am Tisch individuell einbringen. (Info für die Kids)

Vorgabe: 2 Ballkontakte

Aufschläger

- 1) kurzer Aufschlag Mitte
- 3). frei

Rückschläger

- 2) langer Rückschlag in Rückhand
(hin + wieder lang in Vorhand)

weitere Beispiele:

- 1) kurzer Aufschlag in Mitte
- 2) Rückschlag lang auf den Ellbogen
(hin + wieder lang in äußere Vh oder Rh)
- 3) frei

- 1) kurzer Aufschlag in Rückhand
- 2) kurzer Rückschlag in Mitte
(hin + wieder kurz in Vh oder Rh oder lang überall)
- 3) frei

- 1) kurzer Aufschlag in Vh (hin + wieder kurz in Rückhand)
- 2) langer Rückschlag in äußere Vh oder Rh
(hin + wieder kurz überall oder Flipp überall)
- 3) frei

Die Platzierung steht bei der Taktik für mich an 1. Stelle und kann schon von ganz jungen Anfängern bis hin zur Weltspitze geübt werden.

Platzierung: die Erfolg bringt: a) Ellbogen b) äußere Vorhand c) äußere Rückhand
Tempo (Tempowechsel) kann vom Anfänger bis hin zum Profi geübt werden.
Rotation: der Ball muss gestreift werden (schwieriger zu lernen).
Flugkurve: steht u.a. in enger Verbindung zur Rotation.
Aufgabe: entwickeln von mindestens 10 Übungen

Weitere Möglichkeiten der Übungsfindung:

1) Vorgabe: 3 Ballkontakte

(Aufgabe: entwickeln von mindestens 10 Übungen)

2) Vorgabe: 4 Ballkontakte

(Aufgabe: entwickeln von mindestens 10 Übungen)

Es gibt für mich einen 3 Phasen-Rahmen:

Aufschläger: 1. 3. 5. Ball

Aufgabe: 10 Übungen entwickeln

Rückschläger: 2. 4. 6. Ball

Dort wird in den meisten Fällen der Ballwechsel entschieden.

Vorgabe: 3 Ballkontakte:

Aufschläger

- 1) kurzer US-Aufschlag Mitte
- 3) Rückhandtopspin überall
oder
- 3) umspringen und VHT
auf den Ellbogen
- 3) bei kurzem Ball – kurz zurück

Rückschläger

- 2) lang US in Rückhand
oder
- 2) kurz zurück überall
- 4) frei

Vorgabe: 4 Ballkontakte:

Aufschläger

- 1) Aufschlag frei
- 3) Platzierung in die Ecke,
die am meisten frei ist
- 5) frei

Rückschläger

- 2) lang auf Ellbogen
- 4) Platzierung diagonal

Aufschläger

- 1) kurzer US-Aufschnitt in VH
- 3) kurz zurück (Platzierung frei)
oder lang mit US in Rückhand
- 5) frei

Rückschläger

- 2) kurz in Mitte
- 4) bei kurz/kurz bleiben oder Flip
RHT/VHT auf langen US-Ball in RH

3 Phasen-Rahmen:

Aufschläger

- 1) Aufschlag kurz Mitte
- 3) lang in Rückhand
- 5) Block par. in Vorhand
- 7) frei

Rückschläger

- 2) Rückschlag kurz Mitte
- 4) RHT oder VHT dia.
- 6) VHT überall

4 Ballkontakte:

Vorhand/Rückhand-Topspin Technik-Übung (eine Übung, die viel bringt)

Aufschläger

- 1) Lg. Aufschlag mit Unterschnitt
in Vorhand
- 3) Block in Vorhand

Rückschläger

- 2) Vorhand-Topspin dia.
- 4) Vorhand-Topspin überall

Es gibt eine Reihe von Alternativen:

1) Block auf Ellbogen

2) Block in Rückhand

3) Block unregelmäßig überall

Aufschlag in Rückhand

Rückhand-Topspin und dann wie oben

Ich spiele diese Übungen immer beim wöchentlichen Balleimertraining mit
Eddi Petiwok (Bundes-Endranglisten-Sieger Schüler TOP 12)

Die Möglichkeiten der Übungsbildung sind nahezu unbegrenzt !!!

Technik Taktik Beinarbeit im 3 Phasen-Rahmen unterbringen !!!

„Fantasie“ und „Nutzen“ in Einklang bringen !!!

Beinarbeit:

1. Übung

Der Blocker spielt mit seiner Rückhand 2 x dia. in Rückhand + dann in Vorhand.
Der Aktive spielt Rückhand und danach Vorhand dia. aus der Rh-Seite;
den 3. Ball aus der Vorhand par.

Es kann ein zweiter oder dritter Durchgang gespielt werden oder z.B. nach dem 1. Durchgang frei.

Möglichkeiten:

- 1) Wenn der Blocker 3 x hintereinander in die Rh. spielt, dann frei.
- 2) Wenn der Blocker 2 x hintereinander in die Vh. spielt, dann frei.

2. Übung

Der Blocker spielt in die Mitte und dann in die äußere Rh oder Vh, dann wieder Mitte und danach wieder rechts oder links außen; diese Reihenfolge kann beliebig wiederholt werden oder z.B. nach dem 2. Durchgang frei.

Der aktive Spieler kontert oder spielt Topspin.

Alternativen: 1) wenn der Blocker 2 x hintereinander in die selbe äußere Ecke spielt, geht es frei weiter.

- 2) wenn der Blocker über die Mitte gespielt hat, kann er 1 : 1 spielen, ohne wieder über die Mitte zu gehen.

3. Übung

Der Blocker spielt in Rückhand, dann in Mitte, dann in Rh und danach in Vh. Diese Reihenfolge kann öfters wiederholt werden oder z.B. nach dem Blockball über die Vorhand ist frei.

Möglichkeit: Wenn der Blocker 2 x hintereinander in die Vh spielt, dann frei.
Der aktive Teil spielt Konter oder Topspin.

4. Übung

Der Blocker verteilt mit Rh über den ganzen Tisch.

Der aktive Teil spielt Konter oder Topspin in die Rh. Wenn dieser aber einen Ball in die Vorhand spielt, dann ist frei.

Möglichkeit: Wechsel des Blockers nach jeweils 2 Minuten.