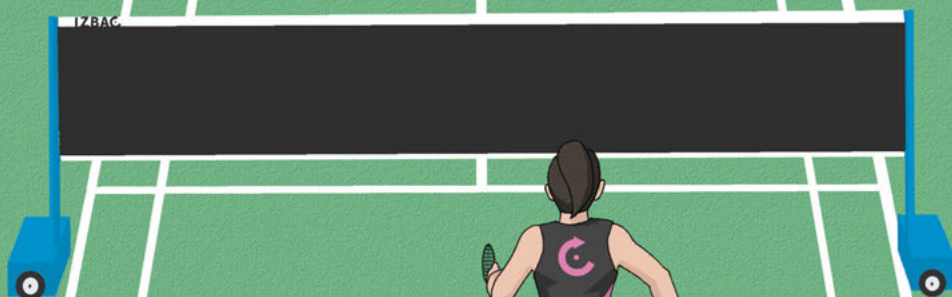




2 FEDERBÄLLE (FORTGESCHRITTENE)



Denk an den Auftaktsprung und halte den Schläger so vor den Körper, dass der Schlägerkopf nach vorne zeigt. So kannst du schnell reagieren.





BEINARBEIT

STELLUNGSSPIEL

BLINDE KUH

Ziel

Das Spiel »blind« gewinnen.

Spielregeln

Mathias spielt gegen Caroline ein Einzel um Punkte oder gegen die Uhr. Das Netz wird durch ein breites schwarzes Band ersetzt, damit die Spieler einander nicht sehen können.

Ausführung

- » Ich stehe sehr tief, um so schnell wie möglich reagieren zu können, sobald ich den Ball wahrnehme.
- » Ich versuche die Position meines Gegners anhand seines vorausgegangenen Schlags zu visualisieren, um den Ball in den leeren Raum zu spielen.
- » Ich halte den Schläger mit abgewinkeltem Arm so vor den Körper, dass der Schlägerkopf nach vorne zeigt, damit ich den Ball schnellstmöglich erreiche.

Wann habe ich gewonnen?

- » Wenn ich das Spiel für mich entschieden habe.

Variante

- » Eine andere, dem Spielniveau angemessene Zählung der Punkte vereinbaren.

PROFITIPPS

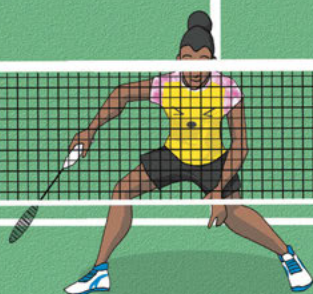
Diese Übung verbessert die Reaktionsschnelligkeit und den Auftaktssprung*. Das Netz kann mit einem schwarzen Tuch verhängt werden, sollte aber mit dem zusätzlichen Gewicht nicht zu sehr durchhängen.



Halte dich startbereit für den Fall, dass deine Nummer aufgerufen wird!



Zwei!



IZBAC



TAKTIK

STELLUNGSSPIEL

EINS, ZWEI, DREI ...

Ziel

Möglichst viele Punkte erzielen.

Spielregeln

Mathias, Caroline und Kim bilden das rote, Charlotte, Chris und Gabrielle das blaue Team. Die Spieler in beiden Teams teilen einander Nummern zwischen eins und drei zu, ohne dass das gegnerische Team mithört.

Der Ball wird unter das Netz in die Mitte des Spielfelds gelegt.

Der Trainer nennt eine Nummer. Die entsprechenden Spieler beider Teams spurten zum Ball. Der Spieler, dem es gelingt, ihn mit der freien Hand aufzuheben, serviert als Erster durch die Diagonale und erhält einen Punkt, egal, wie der Ballwechsel ausgeht.

Der Trainer kann zur Verstärkung eine zweite Nummer oder »Alle!« aufrufen. Das Team, das den Ballwechsel für sich entscheidet, gewinnt den Punkt.

Ausführung

- » Ich konzentriere mich, um schnell reagieren zu können, wenn meine Nummer aufgerufen wird.
- » Ich spurte aufs Feld, um mir als Erster den Ball zu schnappen.
- » Ich konzentriere mich auf den Aufschlag.
- » Ich positioniere mich möglichst schnell auf dem Spielfeld, damit ich einen Punkt herausspielen kann.

Wann habe ich gewonnen?

- » Wenn meine Mannschaft die maximale Punktzahl erreicht hat.

Variante

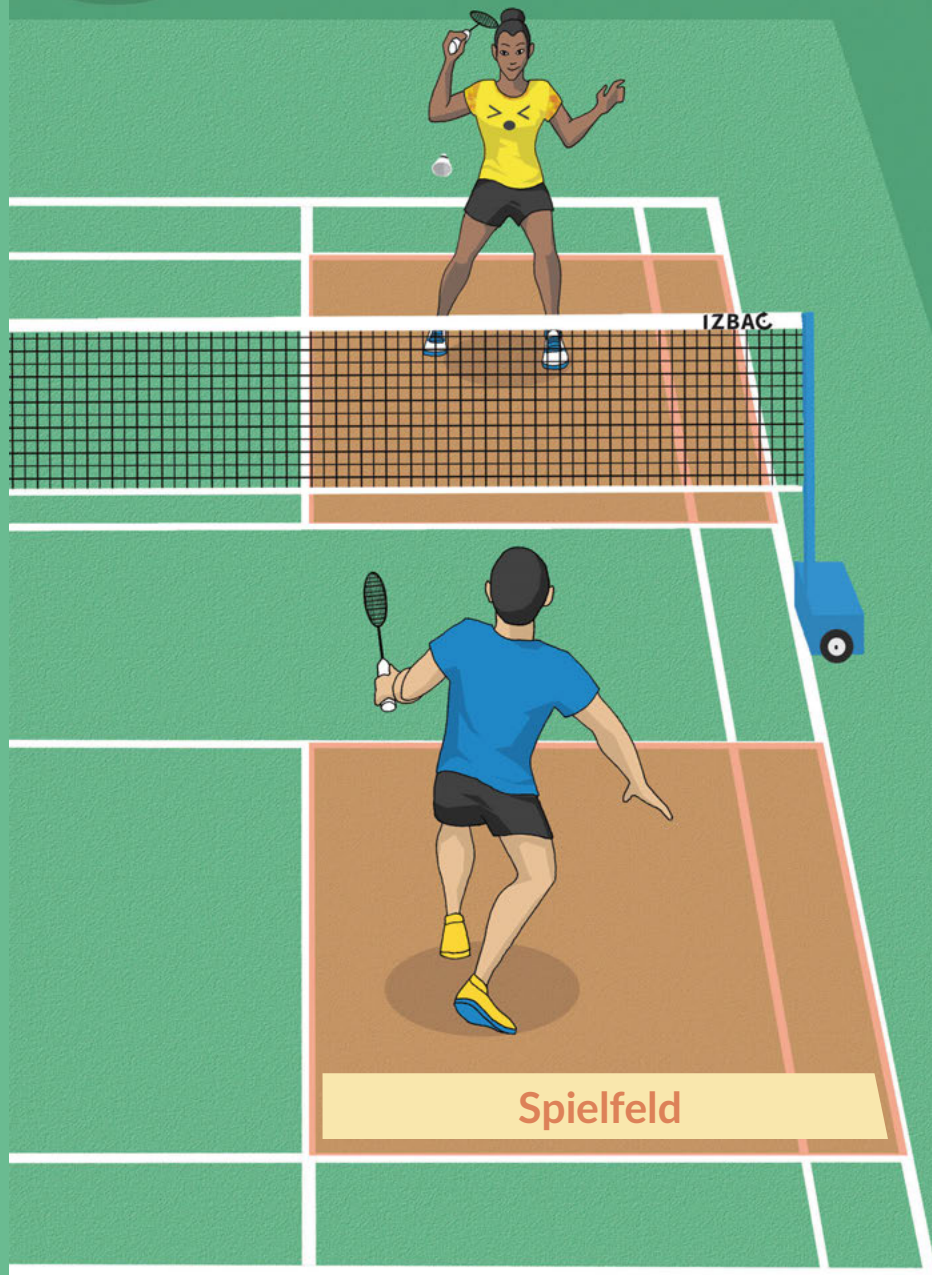
- » Die Spieler sukzessive auf das Feld rufen oder vom Feld herunterrufen.

PROFITIPP

Das Spiel kann von mehreren auf allen verfügbaren Spielfeldern der Halle gespielt werden. Die vom Trainer aufgerufenen Nummern gelten dann in allen Partien.



Mach einen Ausfallschritt nach vorne, um den Angriff zu parieren, und halte den Schläger so, dass sein Kopf nach oben zeigt.





HALTUNG BEIM DOPPEL

BALANCE / KÖRPERHALTUNG

DER DÄNE

Ziel

Das Spiel gewinnen.

Spielregeln

Mathias spielt gegen Charlotte in einer Feldhälfte um Punkte oder gegen die Uhr. Der Netzbereich und das Hinterfeld sind tabu. Bälle, die dort landen, sind im Aus – ausgenommen Netzbälle, die die Netzkante berühren und direkt am Netz herunterfallen (es sei denn, der Trainer legt etwas anderes fest).

Ausführung

- » Ich stehe tief, um schnell reagieren zu können.
- » Ich greife den Schläger relativ weit oben (Kurzgriff) und halte ihn schlagbereit vor mich.
- » Ich schlage Smashes* oder kurze, schnelle Drives*.
- » Ich gehe in die für Doppel geeignete Ballerwartungshaltung (siehe Trainingsziele: Haltung beim Doppel).

Wann habe ich gewonnen?

- » Wenn ich das Spiel für mich entschieden habe.

Variante

- » Dänisches Doppel im magischen Viereck (siehe S. 77) mit vier Spielern.

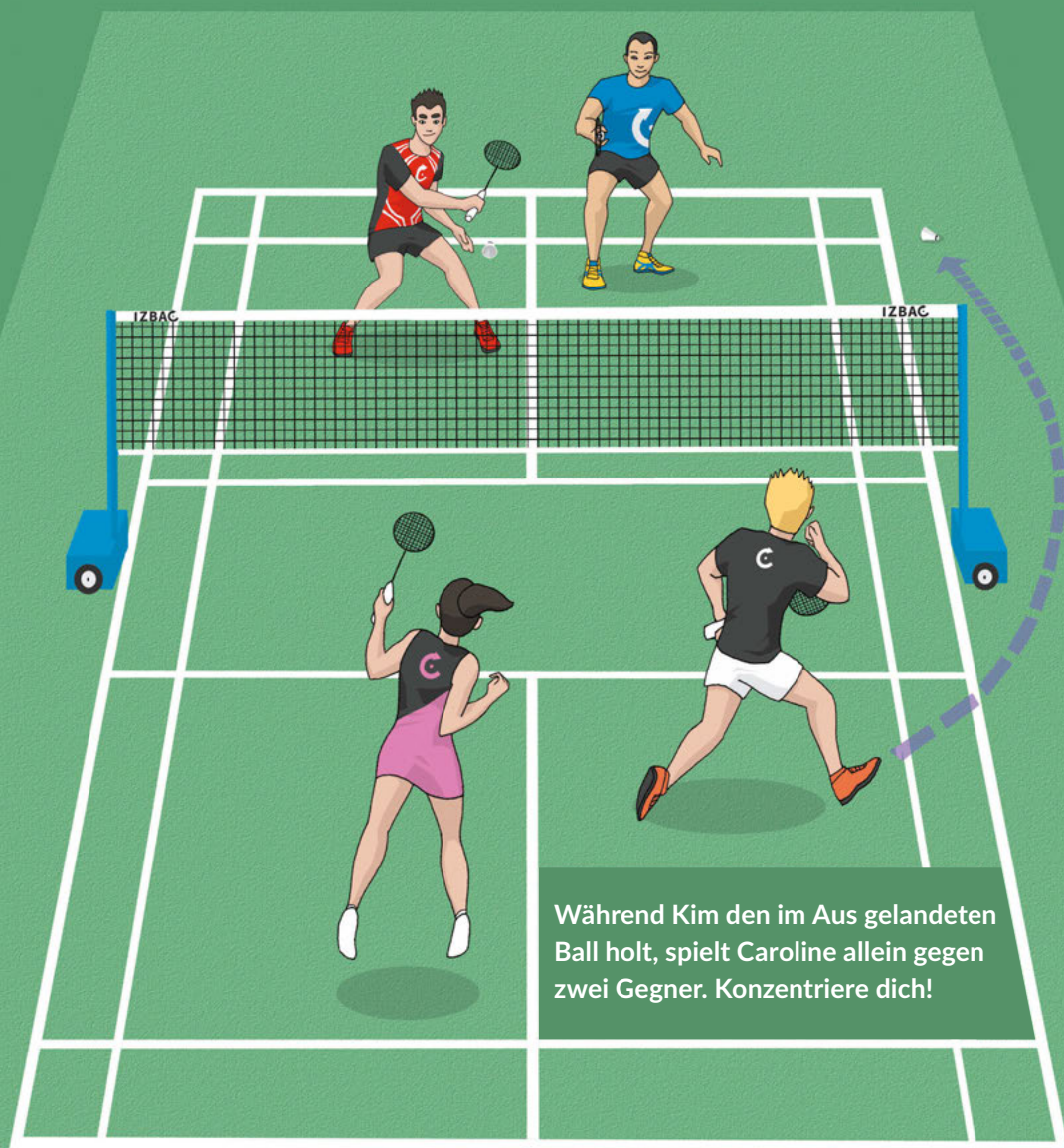
PROFITIPPS

Es ist wichtig, die Balance zu halten, tief zu stehen, den Oberkörper aufzurichten und den Schlägerkopf relativ hoch zu halten, um angreifen zu können.

Die Übung ist sehr effektiv, um Geschicklichkeit im Umgang mit dem Schläger und Ballkontrolle auf kleinem Raum zu trainieren.



Bleib aufmerksam und reagiere flink. Beim Spiel mit zwei Bällen kommt es oft zu sehr schnellen Ballwechseln.



Während Kim den im Aus gelandeten Ball holt, spielt Caroline allein gegen zwei Gegner. Konzentriere dich!



HALTUNG BEIM DOPPEL

STELLUNGSSPIEL

DOPPEL MIT ZWEI BÄLLEN

Ziel

Punktgewinn durch zwei Treffer gleichzeitig.

Spielregeln

Mathias und Chris spielen gegen Kim und Caroline ein Doppel. Jedes Team hat einen Ball. Mathias serviert zusammen mit Kim. Beide zählen laut bis drei und führen gleichzeitig einen hohen Aufschlag über die Diagonale aus. Der Ballwechsel endet, wenn eines der beiden Teams mit beiden Bällen gleichzeitig einen Punkt erzielt. Solange ein Ball in der Luft ist, geht der Ballwechsel weiter. Wenn ein Team einen Fehler macht, spurtet einer der beiden los, um den verschossenen Ball zu holen, während der andere das Spielfeld verteidigt.

Ausführung

- » Ich behalte mindestens einen Ball immer im Blick.
- » Ich weiß immer, wo sich mein Partner befindet.
- » Ich bleibe permanent in Bewegung und gehe immer zum Ball.
- » Ich stimme mich mit meinem Partner ab, damit wir uns gegenseitig nicht behindern. Wir entwickeln eine Spielstrategie und wissen voneinander, wer welche Aufgaben übernimmt.

Wann habe ich gewonnen?

- » Wenn mein Team mit beiden Bällen gleichzeitig einen Punkt erzielt.

Varianten

- Wenn sich mehrere Teams abwechseln sollen, immer nur einen Punkt ausspielen.
- Die Teams unterschiedlich zusammensetzen (ausgeglichenes oder asymmetrisches Spielniveau).
- Den Schwierigkeitsgrad steigern.
 - » Durch Hereinnehmen weiterer Spieler und Bälle.
 - » Durch Vergrößerung des Spielfelds (über zwei oder drei Felder spielen).

PROFITIPP

Am einfachsten ist es, wenn ein Schiedsrichter laut ansagt, ob Bälle im Feld oder im Aus gelandet sind.