

Halbregelmäßige Übungen

2 Möglichkeiten:

Offenes Ende
Geschlossenes Ende

Ziele:

- Schlagtechnik(en) mit unregelmäßiger Beinarbeit verbinden
- Sicherheit aller Belange verbessern
- Beinarbeitstechnik(en) im unregelmäßigen Bereich verbessern
- Koordination verbessern
- Antizipation schulen
- Schulung der sportmotorischen Grundeigenschaften
- Verbesserung der spezielleren Koordination

Vorteile:

- Antizipationselemente vorhanden
- verstärkte Konzentration auf wesentliche Elemente notwendig
- auch auf unterer Leistungsebene einsetzbar (offenes Ende beachten !)
- höhere Wettkampfnähe durch offenes Ende

Nachteile:

- fehlende Wettkampfnähe bei geschlossenem Ende
- hohe bzw. nicht sportartadäquate Belastung bei geschlossenem Ende

Übungscharakteristik:

Wechsel zwischen halbregelmäßigem und regelmäßigem Übungsteil (oder umgekehrt) mit offenem oder geschlossenem Übungsende (Überleitung in Wettkampf).

Möglichkeit 1

1. Übungsteil

Regelmäßiger Übungsteil (vgl. regelmäßige Übungen).

1. Übungsteil

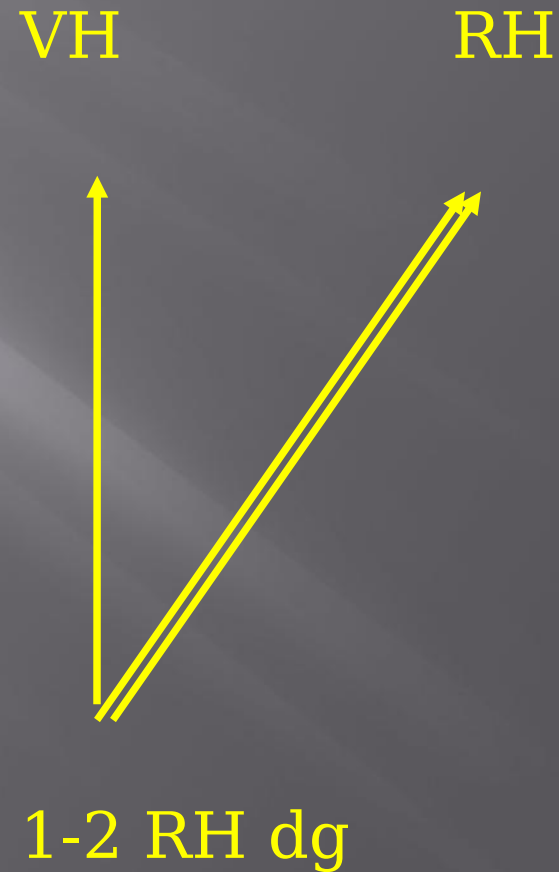
Halbregelmäßiger Übungsteil: unterschiedliche Zuspielanzahlen (1 – 4), unregelmäßig ausgewählt durch Partner.

Möglichkeit 2

Halbregelmäßiger Übungsteil: unterschiedliche Zuspielanzahlen (1 – 4), unregelmäßig ausgewählt durch Partner
(1 Platzierungspunkt regelm. Anzahl, 1 Platzierungspunkt unregelm. Anzahl).

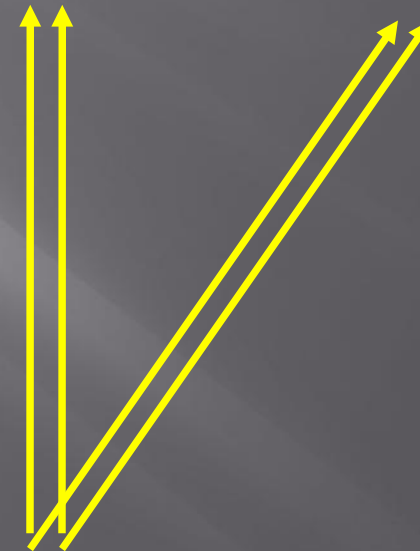
Möglichkeit 1, 2 zusätzlich mit offenem - bzw. geschlossenem Ende möglich

Wechsel zw. RH > VH
nach 1. oder 2. Ball



1-2 VR

1-2 RH

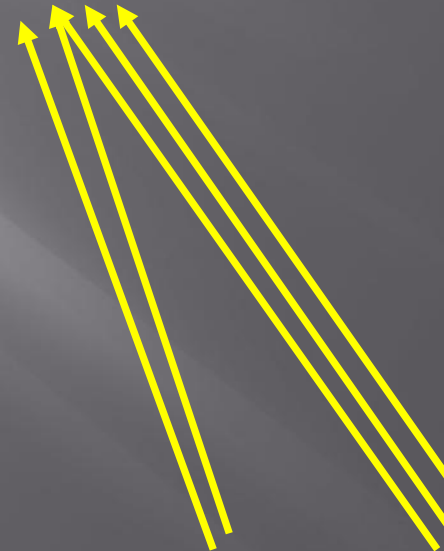


RH

Von beiden Seiten Wechsel nach dem 1. oder 2. Ball

Übungsdarstellung aus der Sicht des "passiven" Aktiven

VH



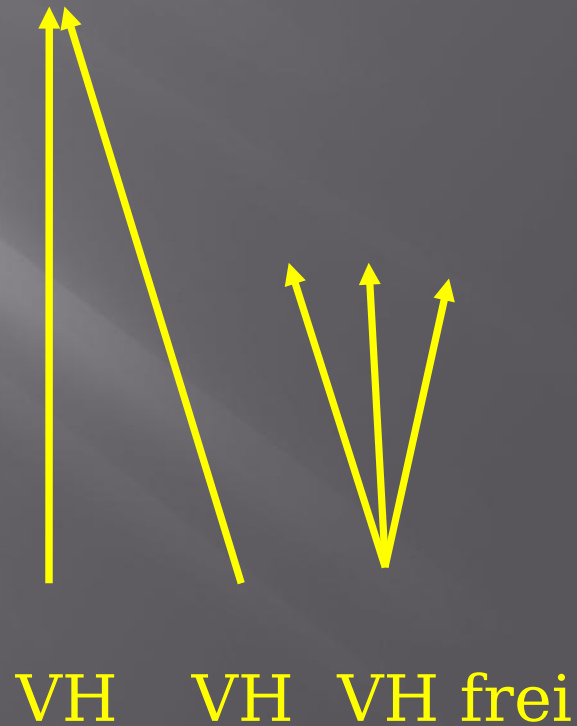
2 VH 1-3 VH

- 1. Teil halbregelm. Ablauf (1-3 VH)
- 2. Teil regelm. Ablauf

1. Teil: regelm. Ablauf:
VH von Mitte
2. Teil: halbregelm. Abl.
1-2 RH



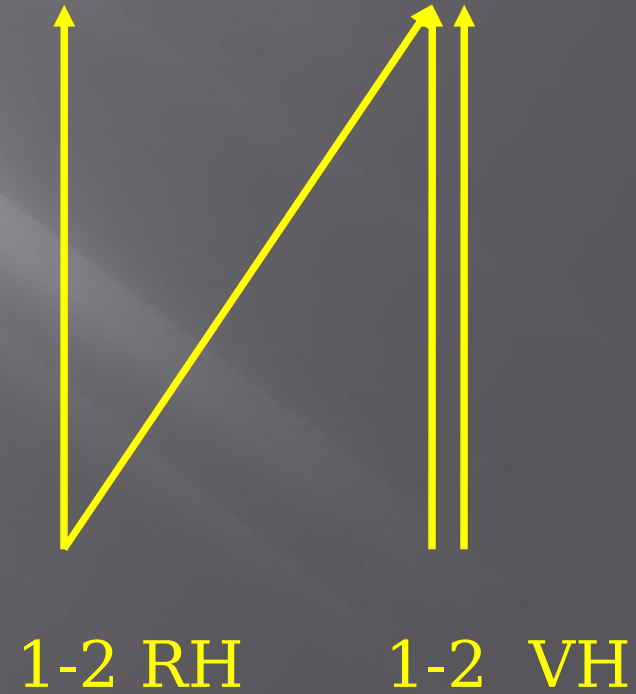
1. Teil: regelm. Ablauf
 VH v. Mitte, VH v. RH
 2. Teil: offenes Ende



Von beiden Seiten 1-2 Bälle und
 zusätzlich 1 x
 Platzierungsänderung
 Beginn über VH
 (auch für "passiven Partner"
 schwierig !)

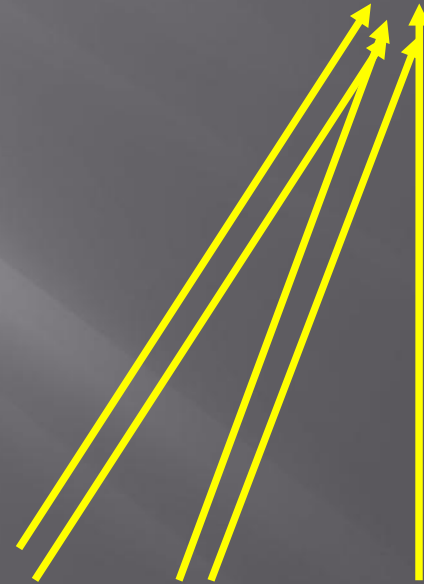


Variation durch Abänderung des Übungsstarts (Beginn über RH)



Variationen möglich:

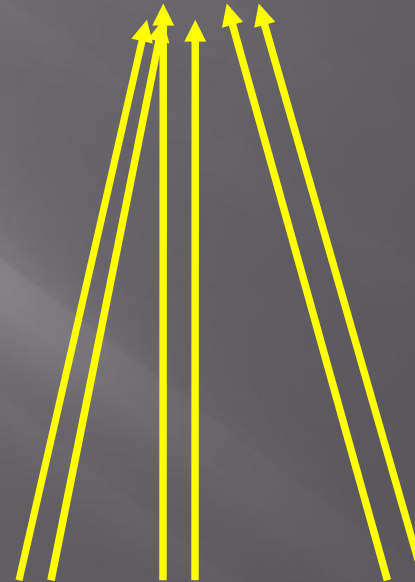
unterschiedlicher Beginn
Erweiterung auf 1-3 Bälle
offenes/geschlossenes Ende



1-2 RH 1-2 VHVH

Von allen 3 Punkten jeweils 1-2
Bälle

Zusätzlicher Schwerpunkt:
Platzierung auf Mitte von allen
Punkten



Variationen:

4 x VH, dann erst frei

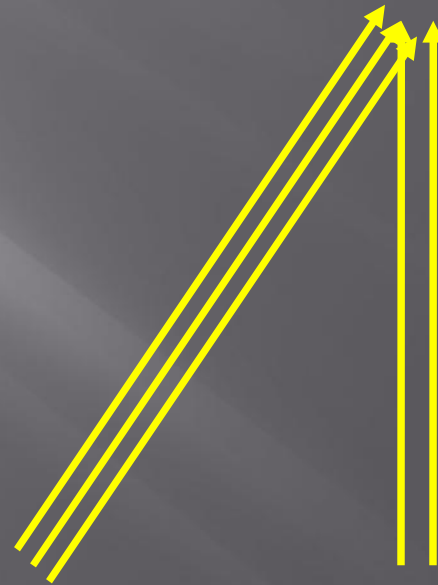
1-2 VH-1 VH, frei

1-2 VH, 1-2 VH, frei

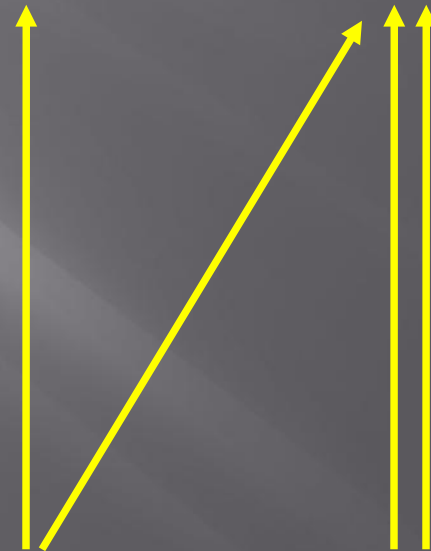


RH frei VH VH

Welche Möglichkeiten beinhaltet
diese Übungsform ?



Welche Möglichkeiten beinhaltet diese Übungsform ?



Welche Möglichkeiten beinhaltet diese Übungsform ?

