

Regelmäßige Übungen

Ziele:

Schlagtechnik(en) erlernen bzw. korrigieren

Bewegungspräzision verbessern

- hoher Reproduzierbarkeitsfaktor der optimalen Schlagtechnik
- Aus- **und** Rückholbewegung
- Sicherheit
- Balltreffpunkt
- Platzierungsgenauigkeit

Beinarbeitstechnik(en) erlernen bzw. korrigieren

- im Schnelligkeitsbereich
- im räumlich-koordinativen Bereich
- im Ablauf standardisierter Spielsituationen Bewegungskoordination verbessern

Erwerb bzw. **Schulung** der **sportmotorischen Grundeigenschaften**

Vorteile:

Höhere Trefferquote durch

- vorbestimmte Ballwege
- wiederkehrende Bewegungsabläufe
- geringere Übungsschwierigkeiten > Erfolgserlebnis

Konzentration auf wesentliche Elemente durch

- gezielte Schwerpunktsetzung/en

Im Anfängerbereich durch

- einfache Übungsabfolgen

Nachteile:

- Fehlende Antizipation
- Fehlende Wettkampfnähe
- Gefahr einer Bewegungsisolation (Schlagtechnik – Beinarbeit)
- Oftmals zu hohe bzw. nicht sportartadäquate Belastung

Aufbau der Übungen:

Vom Einfachen

Technik und Beinarbeit (so wenig wie möglich isoliert trainieren !)

Druck- und Rotationsvarianten schulen räumliches und technisches Empfinden

Zum Schweren

Koordinationsschulung (geringer als bei den halb- bzw. wettkampfspez. Üb.)

Schulung d. motorischen Grundeigenschaften

Hinzunahme der Wettkampfüberleitung

(von Technik + Koordination —| Wettkampf + Antizipation)

Merksätze:

- Vorgegebene Ballwege sollen auch im Wettkampf vorkommen.
- Übungsabwechslung (Kreativität) fördert die Motivation und Konzentration
- Abwechslung soll aber nicht Selbstzweck sein, sondern das jeweilige Trainingsziel im Auge behalten.
- Regelmäßige Übungen sind aus dem täglichen Trainingsprogramm nicht wegzudenken, sie sollen aber mit halbregelmäßige Übungen abgewechselt werden.
- Übungsdauer vom Inhalt, Schwerpunkt und Schwierigkeit abhängig.

Platzierungsgenauigkeit
Wechsel zw. VH u. RH

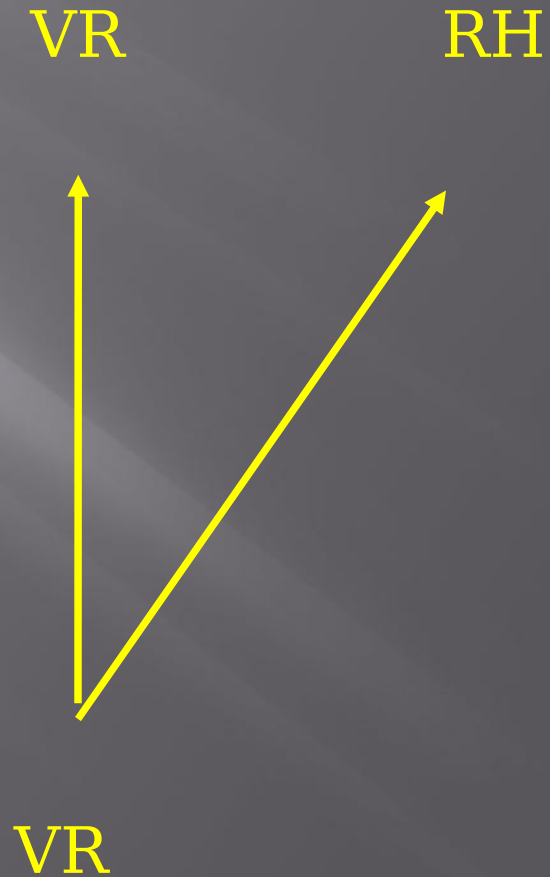
VH

RH

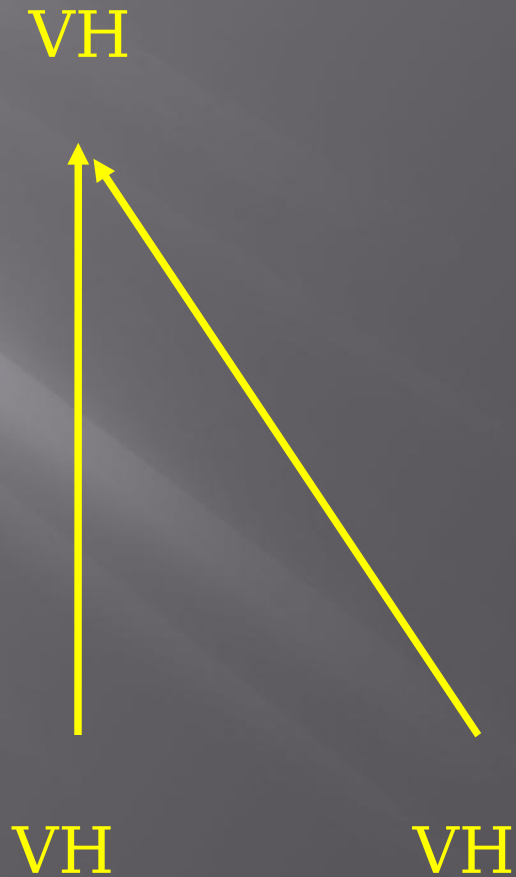
RH



Vorstufe für Spiel mit der
VH von der RH-Seite
(Körperstellung)



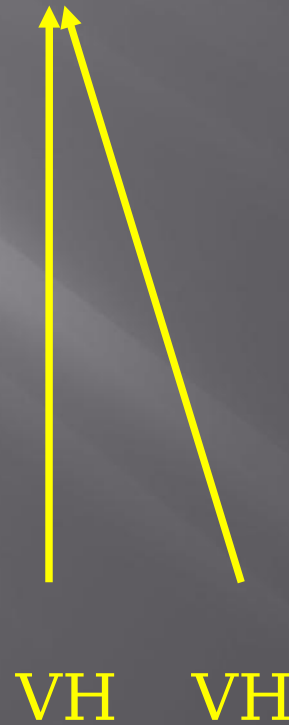
Beinarbeit
 VH am ganzen Tisch
 (extrem fordernd !)



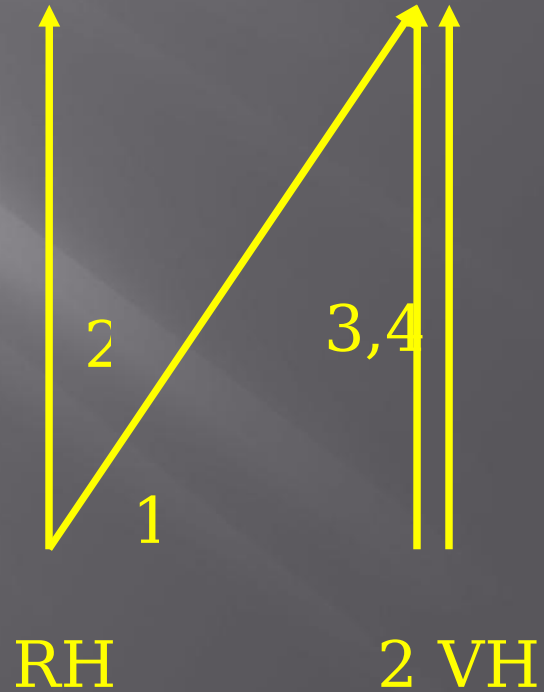
VH von Mitte
Beinarbeit



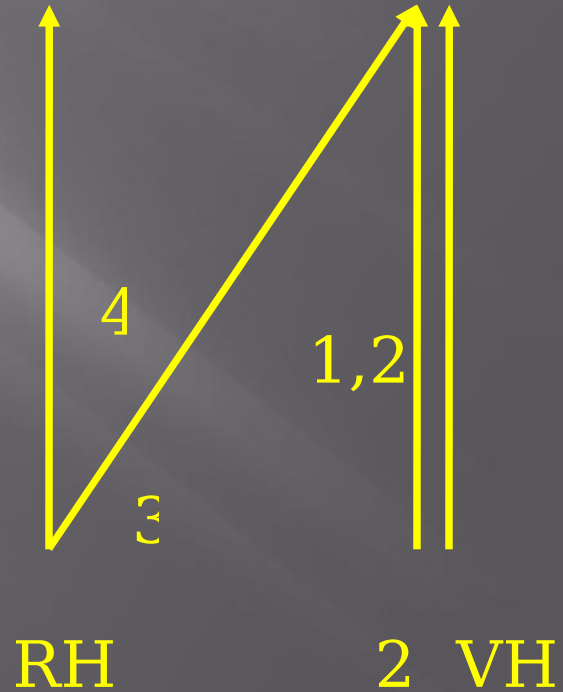
VH von Mitte
VH von RH
Beinarbeit



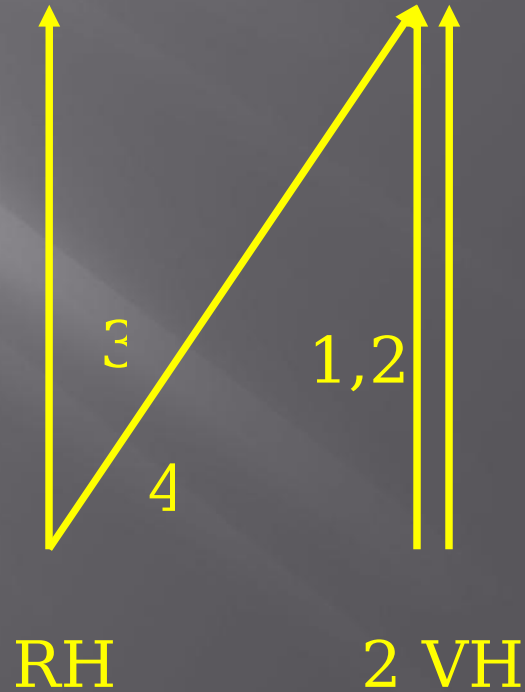
2 Platzierungen RH
 2 VH gerade
 Weiter Weg zw. VH > RH



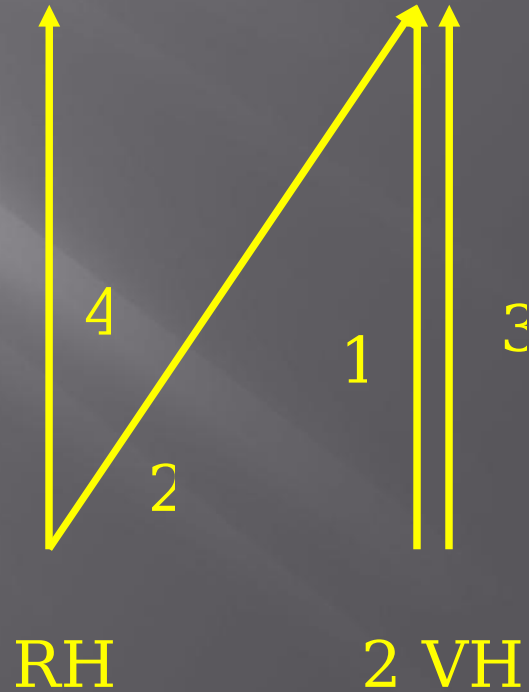
1.Variation durch
Veränderung der
Platzierungsabfolge



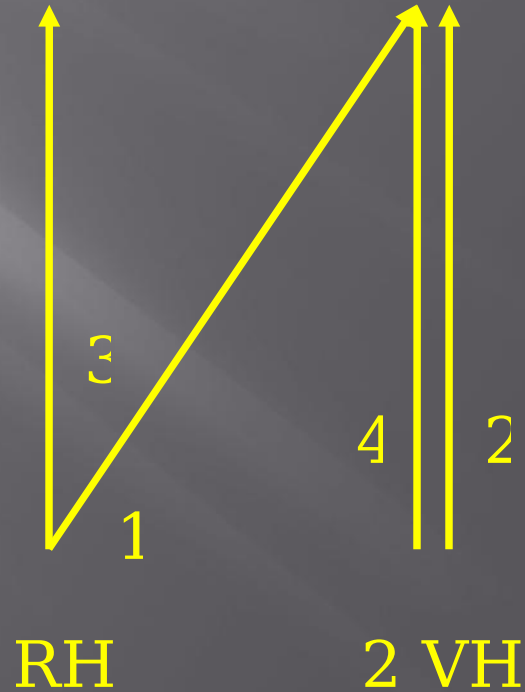
2.Variation durch
Veränderung der
Platzierungsabfolge



3.Variation durch
Veränderung der
Platzierungsabfolge



4. Variation durch
Veränderung der
Platzierungsabfolge



2 RH-Platzierungen
2 VH in die Ecken v. d. Mitte



2 RH 2 VH

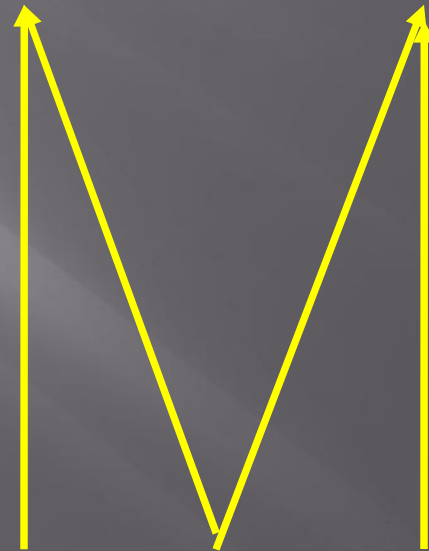
Varianten der Platzierungen
vorschlagen !



Varianten der Platzierungen
vorschlagen !



Beispiel für unlogische
Platzierung-Reihenfolge



Durch einfache Änderung der
Platzierung wk-nähere
Bewegungs-abfolge



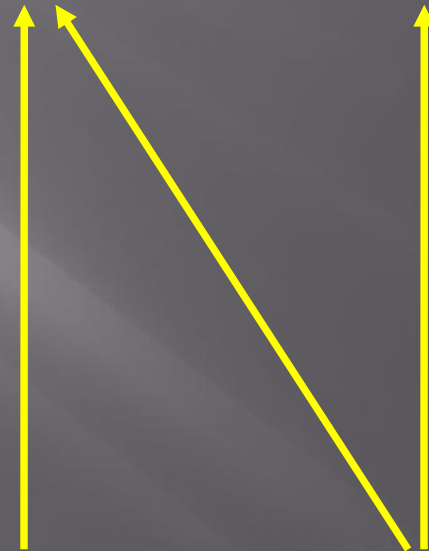
Welche Möglichkeiten beinhaltet diese Übungsform ?



Welche Möglichkeiten beinhaltet
diese Übungsform ?



Welche Möglichkeiten beinhaltet diese Übungsform ?



Darstellungsmöglichkeiten für
komplexere Übungsformen
(*mehrere Ballwege*)

