

Wettkampf-spezifische Übungen

- **Voraussetzung:**

IMMER MIT SERVICE + RÜCKGABE

- **Ziele:**

- Integration von Wettkampfelementen
- Konzentrationssteigerung
- Spezifisches Üben diverser Rückschlagvarianten unter WK-Bedingungen
- Verbesserung der antizipatorischen Fähigkeiten

Wettkampf-spezifische Übungen

- **Vorteile:**
 - Aufschlag-, Rückschlagtraining
 - Wechselnde Konzentrationsfokussierung
 - Hohe Wettkampfnähe
 - Geringe physische Belastung

Wettkampf-spezifische Übungen

- **Nachteile:**

- Höhere Fehleranfälligkeit durch größeren Schwierigkeitsgrad
- Hohe psychische Beanspruchung > raschere Ermüdung
- Misserfolgserlebnisse durch höhere Fehlerquote

Wettkampf-spezifische Übungen

- **Übungscharakteristik:**

- Beginn immer mit Service-, Servicerückgabe
- 2-er Servicewechsel innerhalb der Übung
- 2 oder mehr Rückschlagvarianten (z.B. kurz in VH, lang in RH)
- Offenes Übungsende, definierter Übergang ins freie Spiel = Wettkampf

1. Möglichkeit:

gleich offenes Übungsende > Wettkampf

2. Möglichkeit:

unterschiedl. Aufgaben pro Rückschlagvariante > Wettkampf



neuerlich
2 Wahlmöglichkeiten



Verbindung mit
regel- o. halbregelm. Teil

Wettkampf-spezifische Übungen

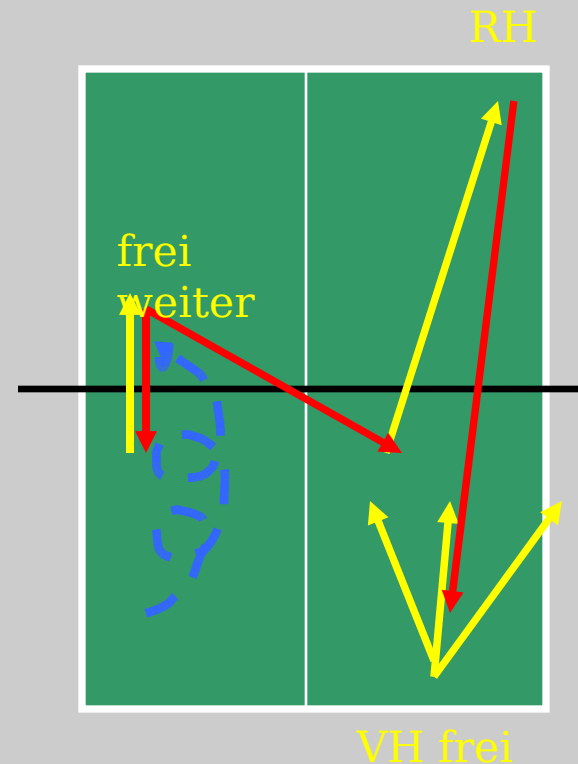
RH-Service

kz id a) RH o. b) VH

f) kz i RH > Frei

g) kz I VH > Flip

RH gerade > VH frei



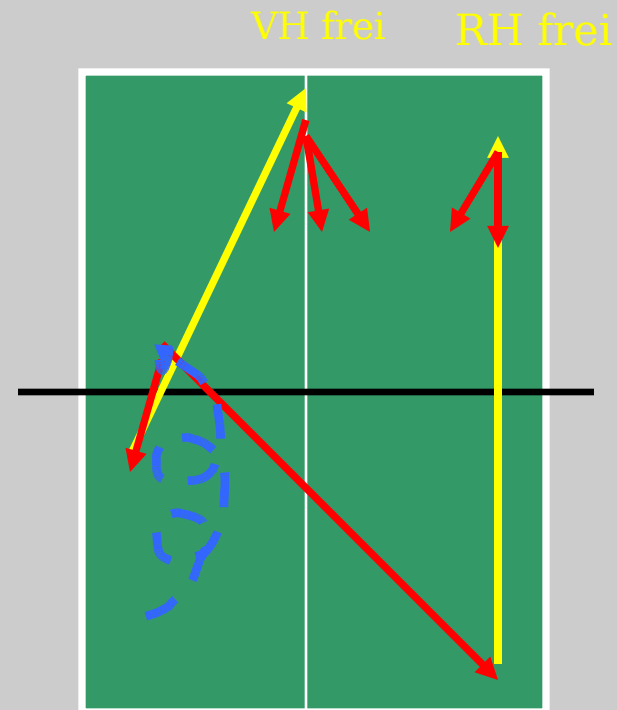
Wettkampf-spezifische Übungen

RH Service

kz id RH o lg id VH

RH Flip i Mitte > frei

VH Topspin gerade > frei



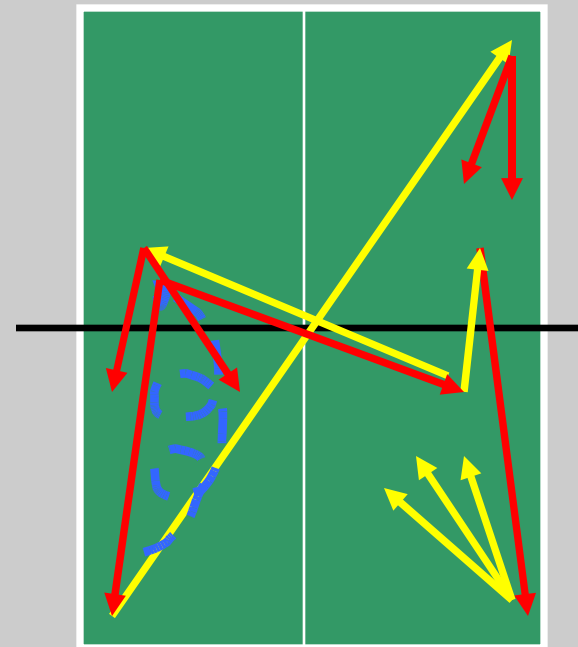
Wettkampf-spezifische Übungen

2 Rückgabemöglichkeiten d.
Rückschlägers (rot)

2 Rückgabemöglichkeiten d.
Aufschlägers (gelb)

Wettkampferöffnung d. Rückschläger
(rot)

Wettkampferöffnung d. Aufschläger
(gelb)



Wettkampf-spezifische Übungen

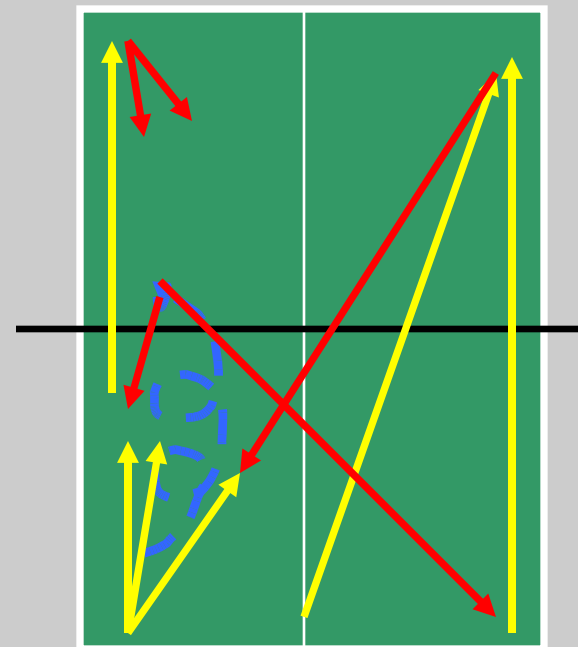
2 Rückgabemöglichkeiten d.
Rückschlägers

(rot)

Kurzer regelm. Bereich (VH – VH – RH)

Wettkampferöffnung d. Rückschläger

Wettkampferöffnung d. Aufschläger



RH

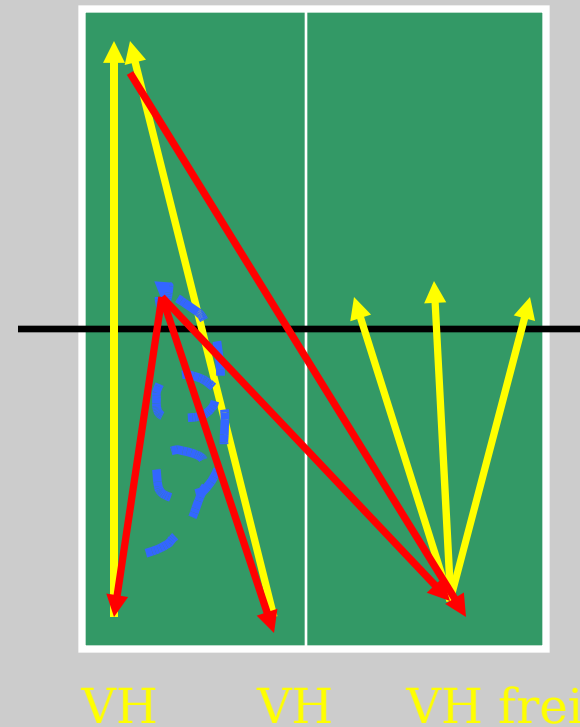
VH

VH

Wettkampf-spezifische Übungen



Prinzip wie bei vorangegangener Übung



Wettkampf-spezifische Übungen

