

IMMER MIT SERVICE + RÜCKGABE

Ziele:

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

Vorteile:

- Aufschlag-, Rückschlagtraining
- Wechselnde Konzentrationsfokussierung
- Hohe Wettkampfnähe
- Geringe physische Belastung

Nachteile:

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

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

RH-Service

kz id RH o. VH

- a) kz id RH > kurz retour > frei
 - b) kz id VH > Flip
- RH gerade > VH frei



RH Service

kz id RH o lg id VH

RH Flip i Mitte > frei

VH Topspin gerade > frei

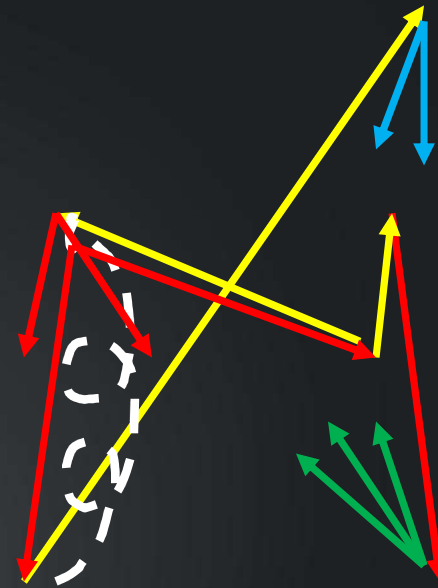


2 Rückgabemöglichkeiten d. Rückschlägers

2 Rückgabemöglichkeiten d. Aufschlägers

Wettkampferöffnung d. Rückschläger

Wettkampferöffnung d. Aufschläger

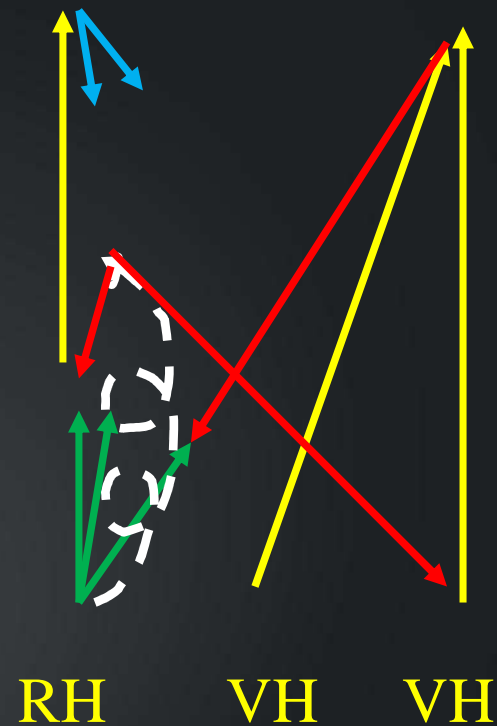


2 Rückgabemöglichkeiten d. Rückschlägers

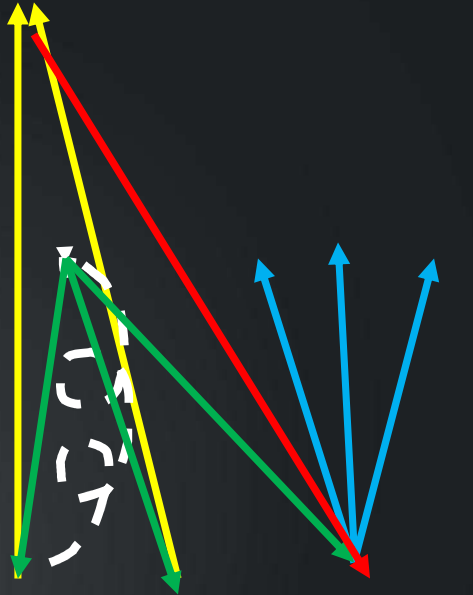
Kurzer regelm. Bereich (VH – VH – RH)

Wettkampferöffnung d. Rückschläger

Wettkampferöffnung d. Aufschläger



Prinzip wie bei
vorangegangener Übung



VH

VH

VH frei

