



27. Oktober 2010, Nr. 7

## Aufwärmen

- Lauf
- Läufe zwischen 6 Pylonen
- Sprint mit Tempovariation (sidestep, Kreuzschritt, rw/vw-Lauf)
- Einspielen mit halbregelmäßigen Anteilen

## Aufschlagtraining

### Spieltaktik

<p><b>Übung 1: 15 min</b> <u>Aufschlag:</u> Nach langem Aufschlag nachsetzen</p> <hr/> <p><b>A:</b> Langer AS in eine Ecke, manchmal Uka <b>B:</b> diagonal oder auf Ellbogen angreifen, gegen Uka → UkaR <b>A:</b> in andere Ecke nachsetzen <b>B:</b> frei</p> <hr/> <p>Immer 4 Aufschläge. Ein Aufschlag muss kurz sein. Wechsel sofort, wenn Rückschläger den Punkt macht.</p>	<p><b>Übung 2: 15 min</b> Nach aggressivem Rückschlag mit Spinblock/GT übernehmen</p> <hr/> <p><b>A:</b> Uka in <math>\frac{2}{3}</math> Rh (LA in aussen-Vh) <b>B:</b> Flip in eine Ecke (50%), sSch in WZ (50%) <b>A:</b> Eröffnung in aussen-Vh oder in WZ <b>B:</b> mit VhGT frei gegen</p> <hr/> <p>Immer Sätze bis 7 spielen, mit Verlängerung. Aufschläger behält das Aufschlagrecht bis Rückschläger einen Punkt macht.</p>
--	---

## Balleimer

- Anwendung seitlicher Techniken im Rückschlagbereich

## Wettkampf

- Turnier (2 Sätze bis 11 ohne Verlängerung)

## Kraftgymnastik / cool down