



26. Januar 2011, Nr. 14

Aufwärmen

- Lauf
- Sprünge & Sprints (Ringe), Balancen
- Einspielen

Spieltaktik

Übungen 1-3: Entscheidung nach kurz/kurz oder kurz/lang

kurz/kurz // kurz/lang	kurz/kurz	kurz/lang
<p>1) Service (kurz) 2) k in Rh oder L in Vh 3a) Rh-Flip in Mitte 3b) Vh-Topspin pa 4) frei</p>	<p>Service (kurz) k in Rh oder k in Vh kurz in Vh Vh-Flip pa Rh pa, Vh frei</p>	<p>Service in Mitte (hl oder k) Vh-sSch in Ecke Vh-/Rh-Eröffnung frei</p>

A : US-Rh-Service kurz (manchmal gerade), ganzer Tisch frei

B : Flip in Rh

* RhT + Nachspielen mit Rh (2x7 min. oder 2 Gew.-Sätze)

A : KA in Vh, Sch in Rh, Block in 2/3 Rh

B : KRS pa, RhT dg, RhT oder VhT frei

Wettkampf:
2 Gew.-Sätze
 AS/RS

AS/RS : 5er-Aufschlagserien, davon 3x KA, 2 Alternativen. Wechsel immer,
 wenn Rückschläger 3 Punkte/Serie gewinnt (ggf. Sätze spielen)

Balleimer ➤ nach Bedarf

Kraftgymnastik & Cool down