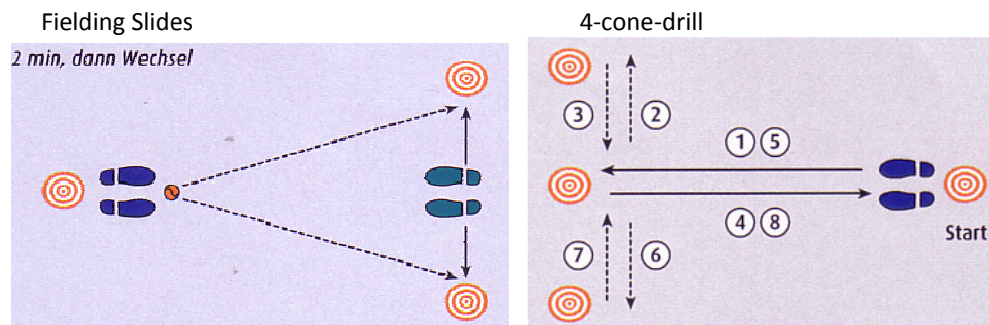




16. Februar 2011, Nr. 17

Aufwärmen

- Lauf
- SPARQs



- Einspielen

E „unregelmäßiger Vh/Rh-Wechsel“ auf halbem Tisch

Block in Vh/Rh (unregelmäßig) auf einer LÄNGS-Tischhälfte

Spieltaktik

- Übungen 1-2: Falkenberg-Variationen (jeweils 15 Minuten)

1 „Falkenberg“ mit offenem Ende

Beginn mit WK-AS kurz, lang in Rh, RhT aus Rh, B in Rh, VhT aus Rh, B in $\frac{3}{4}$ Vh, Endschlag

2 „Falkenberg“ mit Endschlag Rh

Beginn mit offen in Rh, RhT aus Rh, B in Rh, VhT aus Rh, B in $\frac{3}{4}$ Vh, VhT, B in Rh, Endschlag

! WICHTIG: „klein bleiben“, Schultern nicht hochziehen !

Wettkampf:
2 Gew.-Sätze
... mit Falkenberg-
Beginn

LAS in Rh, Rückhand-K/TS in Block, Block in Rh, VhK/TS in Block, Block in Mi, VhT frei (Wechsel nach 2 Aufschlägen mit Durchspiel bis VhT frei (nur das zählt), Sätze bis 11 ohne Verlängerung

- Balleimer** ➤ scharfer Schupf auf kurzen Ball (lang in Ecken oder WZ)

Cool down