

22. Oktober 2010, Nr. 4

## Aufwärmen

- Lauf
- Sprint mit Tempovariation (sidestep, Kreuzschritt, rw/vw-Lauf)
- Einspielen

## Spieltaktik

<p style="text-align: center;"><b>Übung 1: 15 min</b> Aufschlag: Nach langem Aufschlag nachsetzen</p> <hr style="width: 20%; margin: 10px auto;"/> <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 style="width: 20%; margin: 10px auto;"/> <p>Immer 4 Aufschläge. Ein Aufschlag muss kurz sein. Wechsel sofort, wenn Rückschläger den Punkt macht.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Übung 2: 15 min</b> Schnelligkeit am Tisch mit Vh/Rh-Wechsel</p> <hr style="width: 20%; margin: 10px auto;"/> <p><b>A:</b> 2x Block in Vh, 1x Block in Rh <b>B:</b> 1x VhT in Vh, 1x VhT in Rh, RhT mit vollem Tempo in <math>\frac{2}{3}</math> Vh <b>A:</b> frei</p> <hr style="width: 20%; margin: 10px auto;"/> <p>Beim Wechsel von VhT auf RhT sollte kein Verlust von Tempo und Spin eintreten. Die VhTs locker spielen (nur HG und Unterarm voll beschleunigen), RhT mit vollem Einsatz und Tempo.</p>
<p style="text-align: center;"><b>Übung 3: 15 min</b> Schnelle, ökonomische Beinarbeit und Wechsel von Vh auf Rh</p> <hr style="width: 20%; margin: 10px auto;"/> <p><b>A:</b> 1-3xBlock in <math>\frac{2}{3}</math> Vh, 2xBlock in Rh <b>B:</b> VhT in Rh, RhT pa, danach umspringen und auf Ellbogen spielen <b>A:</b> 1x in aussen-Vh (oder nochmal in Rh) <b>B:</b> frei</p> <hr style="width: 20%; margin: 10px auto;"/> <p>TS-Spieler mit 80% Krafteinsatz, aber volle Beschleunigung vom Handgelenk (fein treffen). Bei Ball aus Ecke volles Tempo.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Übung 4: 15 min</b> Nach aggressivem Rückschlag mit Spinblock/GT übernehmen</p> <hr style="width: 20%; margin: 10px auto;"/> <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 style="width: 20%; margin: 10px auto;"/> <p>Immer Sätze bis 7 spielen, mit Verlängerung. Aufschläger behält das Aufschlagrecht bis Rückschläger einen Punkt macht.</p>

## Balleimer

- „Chiquita“-Spin

## Wettkampf

- Einzel/Doppel frei

## Cool down