

14. Januar 2011, Nr. 9

Aufwärmen

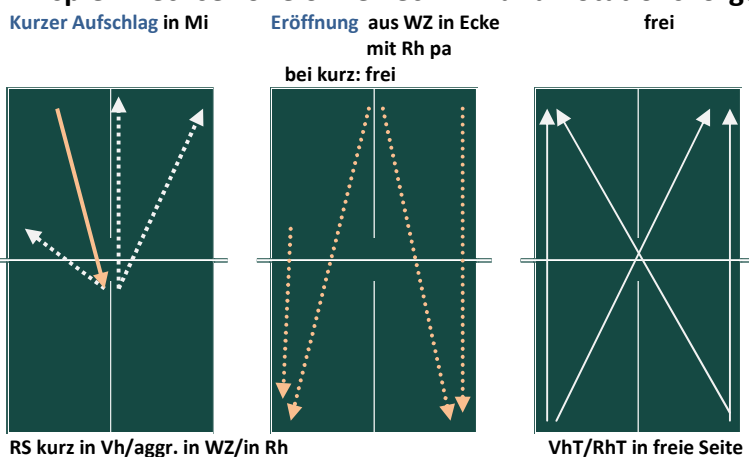
- Lauf
- Sprünge & Sprints (Ringe), Balancen
- Einspielen

Spieltaktik

<p>Übung 1: 10 min Topspin auf halbregelmäßigen Block</p> <hr style="width: 20%; margin: 10px auto;"/> <p>A: Block 1-2x in Vh, 1-2x in Mitte B: VhT in Mitte</p> <hr style="width: 20%; margin: 10px auto;"/> <p>Wechsel, wenn B mit Ballwechsel zufrieden war</p>	<p>Übung 2: 10 min T/B kombiniert halbregelmäßig über Mitte</p> <hr style="width: 20%; margin: 10px auto;"/> <p>A: Block 1-2x Mi, Rh, 1-2x Mi, Vh B: 1-2x VhT, RhT, 1-2x VhT, VhT in Mitte</p> <hr style="width: 20%; margin: 10px auto;"/> <p>Wechsel, wenn B mit Ballwechsel zufrieden war</p>
---	---

Übung 3: Wechsel nach 5 Aufschlägen, **10 min.**, danach 2 Sätze dieser Übung bis 11 und Wechsel nach 2 Aufschlägen

Anspiel Wechselzone ohne Technik- und Rotationsvorgabe



Balleimer ➤ nach Bedarf

Wettkampf ➤ 2 Gewinnsätze, Aufschlag pro Satz nur auf einer Seite
➤ freier Wettkampf