

VERBESSERUNG DER VORHAND TOPSPIN TECHNIK - TAKTISCHE PLATZIERUNGEN AUS DER VH-HÄLFTE



Deine Trainingseinheit thematisiert die **Platzierungswechsel mit der VH**. Hierfür erhältst du **4 Übungen**, die zunächst deine Erwärmung und Technikkontrolle berücksichtigt. Weiter folgen Übungen für den VH-TS und den Platzierungswechsel.

In den **nächsten 60 Minuten**, sollt ihr die Übungen **spielen** und euch gegenseitig bei der Durchführung **unterstützen**. Eure Eindrücke sind wichtig, da ihr beim nächsten Training die wichtigsten **Merkmale und Tipps** für die anderen **Trainingsmitglieder festhalten sollt**.

Dazu sollt ihr auf den **jeweiligen Rückseiten der Karte** in Stichpunkten **gemeinsam die Fragen beantworten**.

VERBESSERUNG DER VORHAND TOPSPIN TECHNIK - EINSPIELEN



Beim Einspielen besteht die Gefahr, dass sich beim Training Fehler einschleifen. Häufig wird ohne Beinarbeit oder ausschließlich diagonal eingespielt. Auch gleichförmige Standards wie Kontor diagonal oder Topspin gegen Block werden häufig verwendet:

Allgemeine Zielstellung:

- Entwickelt gemeinsam kleinere Übungsblöcke, die neue und interessante Aspekte integrieren.

VERBESSERUNG DER VORHAND TOPSPIN TECHNIK - EINSPIELEN -> EURE ÜBUNGEN

- Erläutert eure Übungen



Übung 1

Übung 2

Übung 3

Was ist wichtig?

VERBESSERUNG DER VORHAND TOPSPIN TECHNIK - KONTROLLTRAINING



Man kann Techniken durch Kontrollübungen erlernen, festigen und perfektionieren. Man unterscheidet hier zwischen technischer Aktion und Reaktion:

Aktion:

- Die Konzentration liegt auf der Bewegungsausführung (dem eigenen Körper)
- Die Aufmerksamkeit liegt auf der Genauigkeit der Ausführung

Reaktion:

- Die Bewegungen müssen den ankommenden Ball angepasst werden
- In der Übung dürfen Variationen von Rotation, Tempo etc. vorkommen
- Die Aufgaben sollten häufig und sicher gelöst werden, d. h. Fehler vermeiden

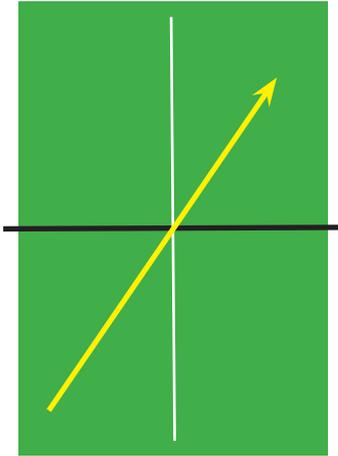
Allgemeine Zielstellung:

- Führt die Übungsauswahl durch und bespricht eure Eindrücke als aktiver und passiver Spieler
- Entwickelt Tipps und Schwerpunkte, die bei der Übung helfen

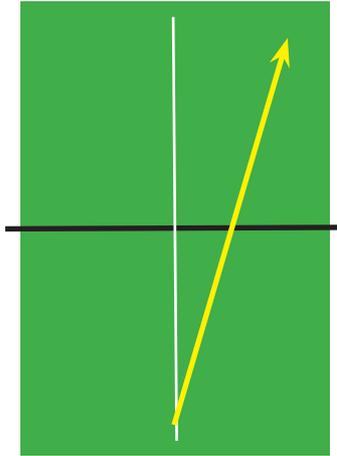
VERBESSERUNG DER VORHAND TOPSPIN TECHNIK - Ü1 KONTROLLTRAINING



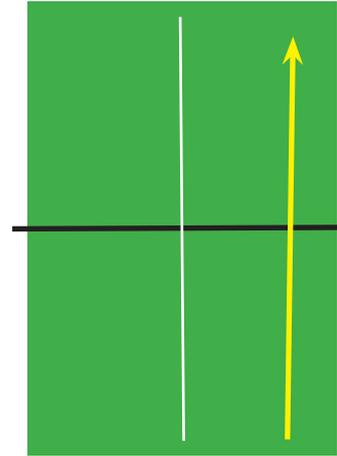
- Spielt die Übungen, wechselt selbstständig die aktive Rolle



RH - Konter



VH - Topspin



VH - Topspin

Lange Serien!

VERBESSERUNG DER VORHAND TOPSPIN TECHNIK - Ü1 KONTROLLTRAINING FEEDBACK



- Fasst eure Eindrücke zusammen & entwickelt drei Tipps
Erklärt, was bei der Durchführung der Übung bedeutsam ist:

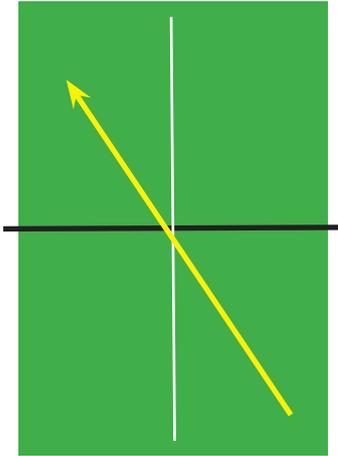
*Übertrage hier deine
drei Tipps. Gewichte
diese [3= sehr wichtig]*

1	2	3
---	---	---

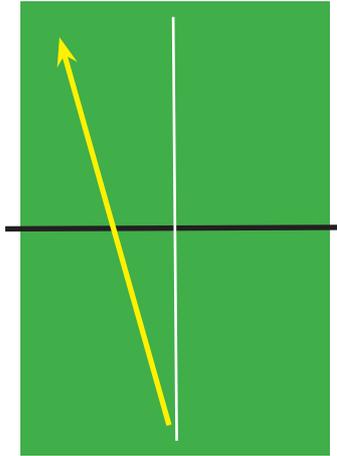
VERBESSERUNG DER VORHAND TOPSPIN TECHNIK - Ü2 KONTROLLTRAINING



- Spielt die Übungen, wechselt selbstständig die aktive Rolle



VH - Topspin



VH - Topspin
Lange Serien!

VERBESSERUNG DER VORHAND TOPSPIN TECHNIK - Ü2 KONTROLLTRAINING FEEDBACK



- Fasst eure Eindrücke zusammen & entwickelt drei Tipps
Erklärt, was bei der Durchführung der Übung bedeutsam ist:

*Übertrage hier deine
drei Tipps. Gewichte
diese [3= sehr wichtig]*

1	2	3
---	---	---

VERBESSERUNG DER VORHAND TOPSPIN TECHNIK - DIE PLATZIERUNG



Die Platzierung ist grundsätzlich den taktischen Fähigkeiten zuzuordnen. Für eine gute Platzierung gilt folgendes:

Die Platzierung soll:

- es dem Gegner erschweren, den Ball zu erreichen
- nicht frühzeitig vom Gegner erkannt oder erahnt werden

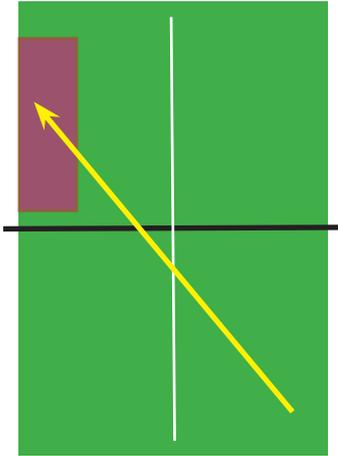
Allgemeine Zielstellung:

- Führt die Übungsauswahl durch und bespricht eure Eindrücke als aktiver und passiver Spieler
- Entwickelt Tipps und Schwerpunkte, die für eine präzise Platzierung hilfreich sind.

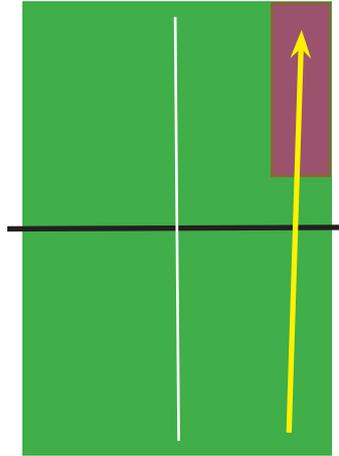
VERBESSERUNG DER VORHAND TOPSPIN TECHNIK - Ü3 PLATZIERUNGSWECHSEL



- Spielt die Übungen, wechselt selbstständig die aktive Rolle



VH - Topspin



VH - Topspin
Lange Serien!



Markierung mit Klebeband

Beachte:

- Platzierung der VH an der Seitenlinie raus

VERBESSERUNG DER VORHAND TOPSPIN TECHNIK - Ü3 PLATZIERUNGSWECHSEL



- Fasst eure Eindrücke zusammen & entwickelt drei Tipps

Erklärt, wodurch eine genau Platzierung möglich wird:

Berücksichtigt in eurer Erklärung: Handgelenk, Beinstellung und Balltreffpunkt

Large dashed rectangular box for writing the explanation.

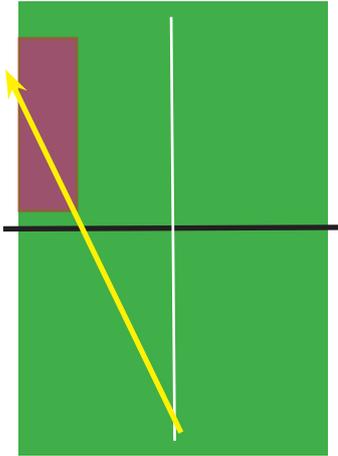
*Übertrage hier deine
drei Tipps. Gewichte
diese (3= sehr wichtig)*

Three rectangular boxes for ranking tips, labeled 1, 2, and 3 from left to right, increasing in size and height.

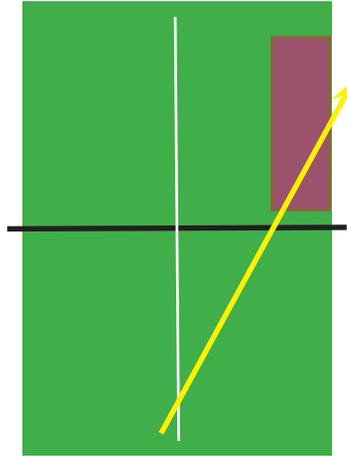
VERBESSERUNG DER VORHAND TOPSPIN TECHNIK - Ü4 PLATZIERUNGSWECHSEL



- Spielt die Übungen, wechselt selbstständig die aktive Rolle



VH - Topspin



VH - Topspin
Lange Serien!

 Markierung mit Klebeband

Beachte:

- Platzierung der VH an der Seitenlinie raus

VERBESSERUNG DER VORHAND TOPSPIN TECHNIK - Ü4 PLATZIERUNGSWECHSEL



- Fasst eure Eindrücke zusammen & entwickelt drei Tipps
- Erklärt, was sich durch den TS aus der Mitte für die Platzierung ändert:
Berücksichtigt in eurer Erklärung: Handgelenk, Beinstellung und Balltreffpunkt

*Übertrage hier deine
drei Tipps. Gewichte
diese (3= sehr wichtig)*

1	2	3
---	---	---

VERBESSERUNG DER VORHAND TOPSPIN TECHNIK - WETTKAMPFÜBUNG MIT DEM SCHWERPUNKT VH PLATZIERUNGSWECHSEL



Bei einer wettkampfähnlichen Übung, wollen wir den Schwerpunkt der letzten Übungen im Wettkampf einsetzen. Überlegt euch, in welcher Situation der Platzierungswechsel eingesetzt werden soll oder welche Positionen beim Gegner besonders wirkungsvoll sind.

Allgemeine Zielstellung:

- Entwickelt gemeinsam eine abschließende Übung und erläutert diese auf der folgenden Seite.

VERBESSERUNG DER VORHAND TOPSPIN TECHNIK - WETTKAMPFÜBUNG

- Erläutert eure Übungen

- Begründet, weshalb eure Übung besonders für den Platzierungswechsel geeignet ist

