

Richtige Entscheidungen schulen

Ab sofort präsentieren wir Ihnen an dieser Stelle jeden Monat die Pläne für vier Trainingseinheiten – eine pro Woche. Ob Sie diese Übungen im Jugendtraining

Die Saison läuft schon, und Sie werden sich die nötige Grund-sicherheit bereits erarbeitet haben. Also steigen wir – oder viel-mehr unser Autor Peter Luthardt (B-Lizenzinhaber und Lehrwart des Westdeutschen TTV) – gleich mit der Feinarbeit ein, denn es sind oft die kleinen Punkte, die über Sieg oder Niederlage ent-scheiden. Wenn (wie hier in der zweiten und dritten Trainings-einheit angegeben) Balleimertraining auf dem Programm steht,

sollten jene Leser, die keinen Trainer haben, aber diese Übun-gen nachspielen wollen, nicht verzweifeln. Sprechen Sie mit Ihrem Trainingspartner, der Ihnen die Bälle zuspielen kann. Das sollte nur möglichst spielnah erfolgen. Für den Zuspieler gilt daher: Die Bälle vorm Zuspiel nicht hochwerfen, sondern mit dem Handrücken nach oben halten, etwa aus Netzhöhe fallen lassen und nach einmaligem Aufspringen oder volley nehmen.

Aufwärmen

Lauf : Beweglichkeit (Richtungssprint) : Balance-Übungen : Einspielen

Spieltaktik: VhT/RhT – halbregelmäßig mit Falkenberg

Übung 1: FALKENBERG „gestreckt“ (geschlossenes System mit stetiger Wiederholung oder offenes System frei zum Punktgewinn nach letzter Vorgabe)

<p>RhT/VhT aus Rh</p> <p>Roll-AS</p>	<p>RhT/VhT zurück in Rh</p> <p>Block unreg. in Mitte/(tiefe) Rh</p>	<p>frei (Endschlag) oder wieder in Rh und weiter</p> <p>unreg. Block frei in 3/4 Tisch</p>
--------------------------------------	---	--

15 Minuten, Wechsel, wenn der TS-Spieler mit seiner Leistung zufrieden ist.

Spieltaktik: Topspin-Entscheidung nach unregelmäßiger Beinarbeit und Wahrnehmung

Übung 2: AS/RS: Schwerpunkt Eröffnung und Nachspielen

- A: schlägt variabel kurz in Rh-Seite auf
- B: schupft halblang oder flippt in WZ
- A: spielt VhT in Rückhand
- B: blockt in eine Ecke
- A: spielt frei zum Punktgewinn

16 Minuten, Wechsel alle 4 Minuten

Übung 3: AS/RS: Schwerpunkt Wahrnehmung und variabler AS/RS

- A: schlägt kurz in Vh oder lang in Rh auf
- B: spielt auf kurz: kurz in Ecke oder Flip ganzer Tisch
- B: spielt auf lang: RhT oder VhT parallel

15 Minuten, Sätze spielen. Punkt bzw. Aufschlag zählen nach geglücktem Return von Spieler B.

Freies Spiel

einsetzen oder selbst spielen, Sie werden jedenfalls davon profitieren. Denn nicht nur die Übungen innerhalb jeder Einheit sind sinnvoll strukturiert, auch die Abstimmung von Einheit zu Einheit ist so gewählt, dass Sie damit zum passenden Zeitpunkt der Saison jeweils das Richtige trainieren.

Aufwärmen

Lauf : Einspielen mit halbregelmäßigen Anteilen

Spieltaktik: Eröffnung mit Topspin

Übung 1: Eröffnung mit VhT gegen sSch lang, Treffpunkt früh/über Grundlinie

- A: KA in außen Vh
- B: sSch lang (auf Grundlinie) in Vorhandseite oder Wechselzone (WZ)
- A: VhT mit frühem Balltreffpunkt in Rh
- B: Block in WZ
- A: VhT (früh) zum Punktgewinn

Manchmal LA in Vh, dann sofort frei

15 Minuten, Wechsel nach 7,5 Minuten

Übung 2: Eröffnung mit VhT gegen halblang, aber in der fallenden Phase über oder kurz hinter Grundlinie

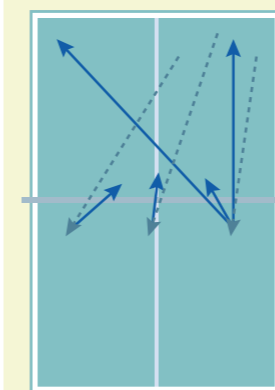
- A: KA in außen Vh
- B: hIRS in WZ
- A: VhT (fallende Phase) in Rh
- B: Block in Ecke
- A: RhT/VhT früh zum Punktgewinn

Manchmal HIA in Wechselzone, dann sofort frei

15 Minuten, Wechsel nach 3 Punkten von A mit 3. Ball

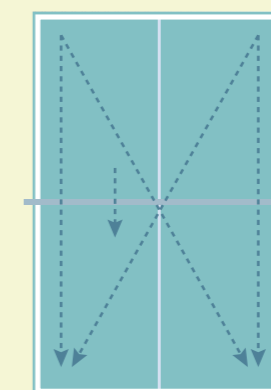
Übung 3: Anspiel Wechselzone ohne Technik- und Rotationsvorgabe

AS kurz ganzer Tisch

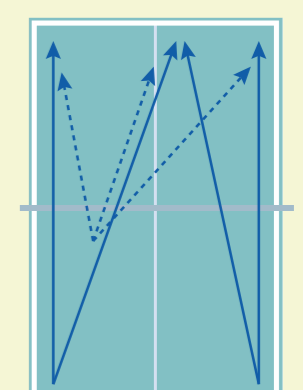


RS kurz in WZ oder lang in Ecke

nach kurz: kurz Aus Ecke: TS in Ecke



frei überall



nach kurz: sSch/Flip auf WZ/freie Seite aus Ecke: TS in WZ/parallel

15 Minuten, Wechsel jeweils nach 10 Aufschlägen

Balleimer

- Einspiel kurze Bälle US, freie und variable Technik auf verschiedene Markierungen auf der Zuspielerseite.

Wettkampf

- 2er-Mannschaften, es werden genau 100 Punkte ausgespielt
- A1-B2 je 2x5er Aufschlagserien (20 Punkte), A2-B1 dto. (20 Punkte), Doppel je 1x5er AS-Serie (20 Punkte),
- A1-B1 je 2x5er Aufschlagserien (20 Punkte), A2-B2 dto. (20 Punkte)

Freies Spiel

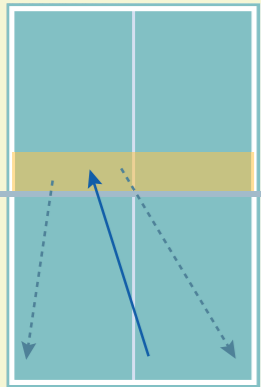
Aufwärmen

Lauf : Tappings : Schattenübungen zur Beinarbeit (kA, kR und Auflösung durch Rücksprung)

Spieltaktik: Eröffnungen und Umlaufentscheidung

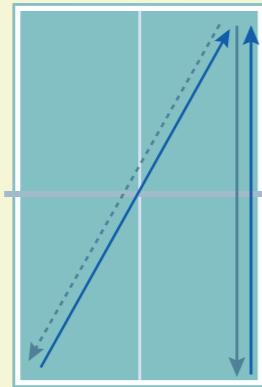
Übung 1: Eröffnung aus Ecke (Übernahme der Initiative durch Passiv(=Block-)spieler mit Richtungswechsel)

Sch aggr./Flip in Ecke



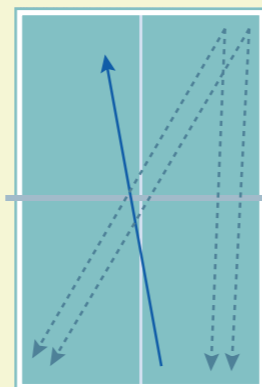
KA ganzer Tisch

1. Block in gleiche Ecke zurück



VhT pa oder RhT dg

2. oder 3. Block in andere Ecke

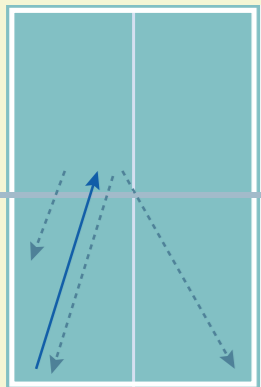


frei zum Punktgewinn

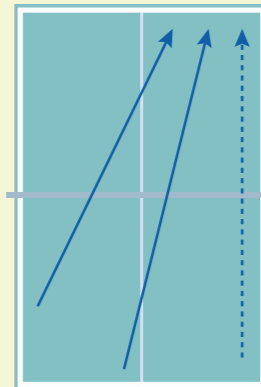
15 Minuten, Wechsel nach 3 Punkten in Folge nach „frei zum Punktgewinn“

Übung 2: Umlaufentscheidung nach Sch/Flip in Rh (Übernahme der Initiative)

Sch/Flip in Rh (manchmal Vh)

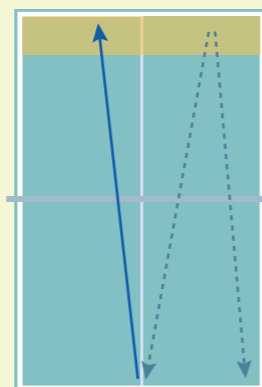


KA in Mitte



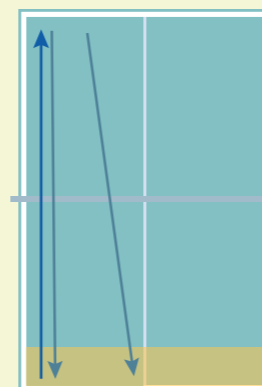
Vh-/RhT in Rh-Seite

Block entweder in Vh oder Mitte...



VhT frei

oder Block in Rh, danach VhT frei



bei Block in Rh → RhT pa

15 Minuten, Wechsel nach 7,5 Minuten

Balleimer

- Umlaufsituationen

Übung 3: Aufschlag/Rückschlag

AS/RS : 5er-Aufschlagserien, davon 3x KA, 2 Alternativen.

15 Minuten, Wechsel immer dann, wenn der Rückschläger dem Aufschläger das Aufschlagspiel abnimmt (3:2, 4:1, 5:0)

Freies Spiel

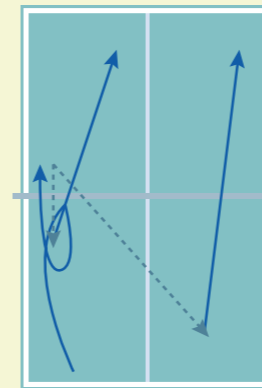
Aufwärmen

Lauf : Einspielen mit viel Wettkampf-/Aufschlag-Rückschlag-Situation (Best Service!)

Spieltaktik: Entscheidung nach kurz-kurz und kurz-lang

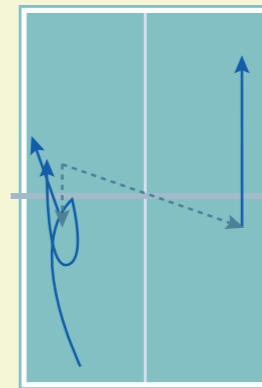
Übung 1: Entscheidung nach kurz-kurz oder kurz-lang (ist eigentlich eine kleine Übungsreihe 1 A bis E)

A kurz-kurz / kurz-lang



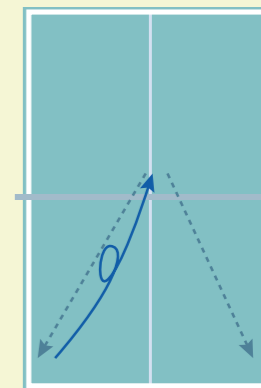
- 1) KA
- 2a) kSch in Rh oder
- 2b) ISch in Vh
- 3a) Rh-Flip in Mitte
- 3b) Vh-Topspin pa
- 4) frei

B kurz-kurz



- KA
k in Rh oder k in Vh
kurz in Vh
Vh-Flip pa
Rh pa, Vh frei

C kurz-lang



- Service in Mitte (hl oder k)
Vh-sSch in
Vh-/Rh-Eröffnung frei

24 Minuten (Gesamtlänge der Übungsreihe), jeweils 8 Minuten pro Übung und Wechsel nach je 4 Minuten

D Initiative mit Flip in Rückhand

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

10 Minuten, Wechsel nach jeweils 5 Aufschlägen

E RhT + Nachspielen mit Rh

- A kA in Vh
- B: KRS pa
- A: Sch in Rh
- B: RhT dg
- A: Block überall
- B: TS frei zum Punktgewinn

10 Minuten, Wechsel nach 5 Minuten

Wettkampf: Badminton-Sätze (Aufmerksamkeitslenkung auf Aufschlag/Rückschlag)

Gespielt wird nach alter Badminton-Regel; ein Satz bis 15, punkten kann nur derjenige, der den Aufschlag hat. Das Aufschlagrecht muss zunächst durch einen gewonnenen Ballwechsel (der allerdings noch nicht zählt) erspielt werden.

Freies Spiel: Doppel und Einzel

Legende:

Vh = Vorhand	TS = Topspin	sSch = scharfer Schupf	pa = parallel
Rh = Rückhand	VhT = Vorhandtopspin	RS = Rückschlag	dg = diagonal
AS = Aufschlag	RhT = Rückhandtopspin	KR = kurzer Rückschlag	aggr. = aggressiv
KA = Kurzer Aufschlag	VhB = Vorhandblock	LR = langer Rückschlag	unreg. = unregelmäßig
hA = Halblanger Aufschlag	RhB = Rückhandblock	HRS = halblanger Rückschlag	
LA = Langer Aufschlag	Sch = Schupf	WZ = Wechselzone (Ellbogen)	