

Das passive Spiel stärken

Blocken ist nur etwas für Konterspieler? Falsch! Gutes passives Spiel ist wichtig, um in den Angriff zu kommen. Wie man das schult, erklärt WTTV-Lehrwart Peter Luthardt

Kurze Rückschläge und platzierte Blocks sollte jeder beherrschen, doch nur wenige trainieren diese Elemente wirklich konzentriert. Viele Spieler warten nur darauf, dass dieser Teil der Übung endlich vorbei ist, damit sie richtig angreifen können. Dabei ist ein gutes passives Spiel die Voraussetzung, sich

auch als Rückschläger überhaupt gute Angriffschancen zu erarbeiten (siehe auch *tt 12/14*, Seite 48/49). Die folgenden Trainingspläne setzen einen Schwerpunkt in diesem Bereich, die Übungen schulen aber auch die Beinarbeit und den Übergang vom passiven ins aktive Spiel.

Aufwärmen

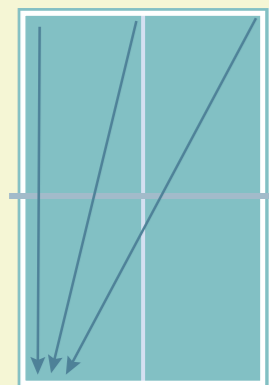
- Ultimate Frisbee-Variationen: Es werden 2 Mannschaften gebildet. Innerhalb einer Mannschaft muss der Frisbee mindestens fünfmal zu einem Teammitglied gepasst werden, dann erhält die Mannschaft einen Punkt. Der passende Spieler muss aus dem Stand werfen. Es darf nicht zweimal hintereinander zwischen denselben Spielern gepasst werden. Fällt der Frisbee zu Boden, erhält die Mannschaft das Spielrecht, die zuvor nicht im Scheibenbesitz war.
- Einspielen mit erhöhten Anteilen und Variationen von Block auf Topspin

Spieltaktik

Übungen 1a bis c: Blockspiel I (Blockvariationen mit Beinarbeit)

1. RhT aus Rh, 2. VhT aus Mi, 3. RhT aus Rh, 4. VhT aus Vh

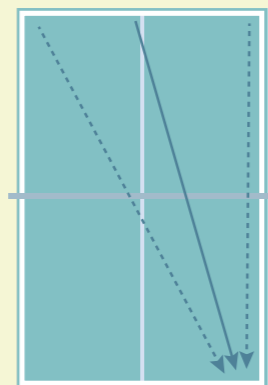
4. 2. 1.+3.



Block in Rh, Mi, Rh, Vh

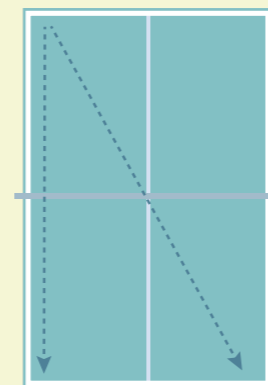
1. VhT aus Mitte, 2. RhT oder VhT aus Ecke

2.a 1. 2.b



1. Block in Mitte, 2. Block in eine Ecke

VhT in Rh oder Vh, bis der Ball in Rh kommt



RhB sowie VhB in Vh, nach Block in Rh frei

Jeweils 6 Minuten. Beliebiger Wechsel: Wer aufschlägt, blockt (jeweils dorthin, von wo Topspin gezogen werden soll)

Übung 2: Blockspiel II (Beinarbeit für den Blockspieler)

- A: Block in 2/3 Mitte
- B: VhT regelmäßig in Sektoren (außen-Vh, WZ, außen-Rh); 80 % Tempo, später 100 % und ggf. unregelmäßig
- A: ab 5. Block nach außen → frei weiterspielen

2x 7,5 Minuten

Übung 3: Blockspiel III (Eröffnung mit VhT und Nachspielen mit TS)

- A: KA ganzer Tisch (Manchmal LA, dann direkt frei weiter)
- B: sSch in außen-Vh oder WZ
- A: VhT in Rh
- B: Block (Spinblock) oder Gegentopspin überall
- A: VhT/RhT frei zum Punktgewinn

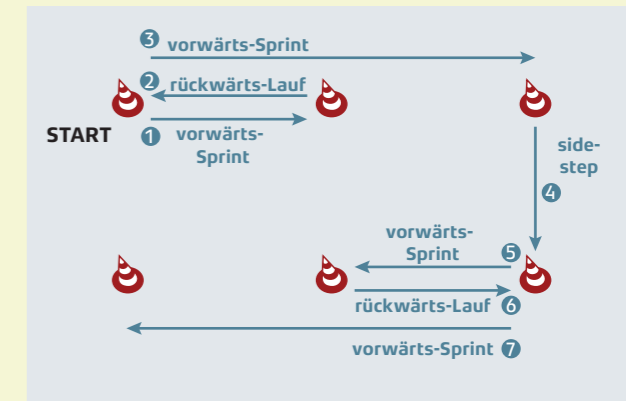
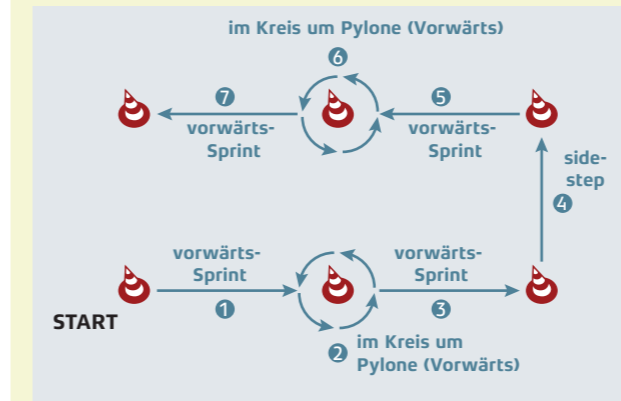
12 Minuten, Wechsel alle 3 Minuten

Freies Spiel

Aufwärmen

- Lauf
- Läufe zwischen 6 Pylonen
- Einspielen mit halbbregelmäßigen Anteilen

Beispiele: Läufe zwischen 6 Pylonen



Spieltaktik

Rückschläge in die Wechselzone <ul style="list-style-type: none"> • A: kA frei • B: 50 % kR nach außen, 50 % lang und schnell in Wechselzone • A: frei, ggf. in freie Seite nachspielen 	Platzierung in Wechselzone (aktiv über Topspin) <ul style="list-style-type: none"> • A: Block in 2/3 Mitte • B: 1x VhT in eine Ecke, danach 1-3x VhT in Wechselzone, (alle mit 80 % Geschwindigkeit) Bewegung des Gegenspielers beobachten und mit vollem Tempo in die freie Seite nachspielen
Platzierung in Wechselzone (passiv über Block) <ul style="list-style-type: none"> • A: 2-3x Block in Wechselzone; wenn Seite frei wird, mit vollem Tempo in diese freie Seite blocken • B: VhT, möglichst 1:1 in Rh und Mitte 	Kurz-kurz <ul style="list-style-type: none"> • A: kA in 2/3 Mitte, manchmal LA in Ecke (dann sofort frei) • B: KR in Mitte • A: Entweder noch einmal kurz oder Flip in eine Ecke • B: frei

Alle Übungen 2x 5 Minuten, danach 1 Satz bis 11 ohne Verlängerung

Balleimer

- Spieler ist Einspieler und Blockspieler: Rollaufschlag in Vh, der Trainer (oder Partner) zieht einen Topspin (erst regelmäßig, später unregelmäßig in Ecken), Block frei. Nur einen Block, Ballwechsel nicht ausspielen, sondern nächsten Ball einspielen.

Wettkampf: 4 Gewinnsätze, jeweils beginnend bei 5:8 gegen den Aufschläger

Freies Spiel: Doppel/Einzel frei

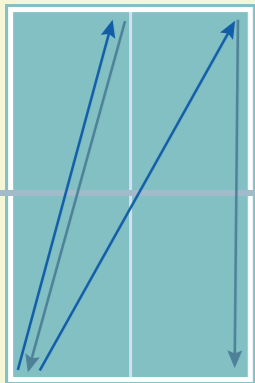
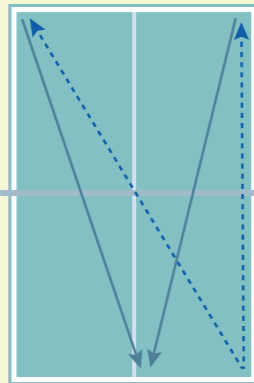
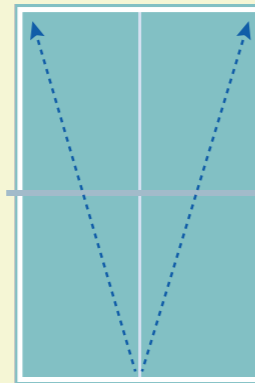
Cool down

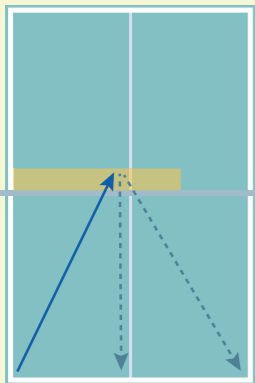
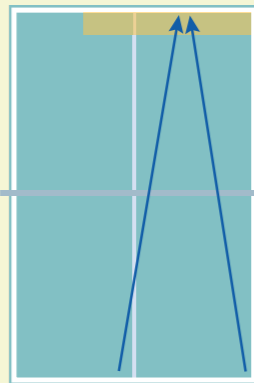
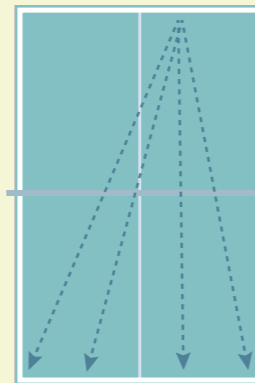
Legende: Vh = Vorhand Rh = Rückhand AS = Aufschlag KA = Kurzer Aufschlag hIA = Halblanger Aufschlag LA = Langer Aufschlag	TS = Topspin VhT = Vorhandtopspin VhGT = Vorhand-Gegentopspin RhT = Rückhandtopspin VhB = Vorhandblock RhB = Rückhandblock	RhSB = Rückhand-Spinblock Sch = Schupf sSch = scharfer Schupf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

Aufwärmen

- Lauf
- Sprünge & Sprints aus Tappings
- Einspielen mit Anteilen der Falkenberg-Übung (Topspin auf Block: 1. RhT aus Rh, 2. VhT aus Rh, 3. VhT aus Mitte/Vh)

Spieltaktik

Übung 1a: Schnelle, ökonomische Beinarbeit und Wechsel von Vh auf Rh			Übung 1b: Schnelle, ökonomische Beinarbeit und Wechsel von Vh auf Rh
2 VhT in Rh 4 RhT in Vh 	6 VhT/RhT auf WZ (mit vollem Tempo) 	8 frei 	<ul style="list-style-type: none"> • A: 1-3x Block in 2/3 Vh • B: VhT in Rh • A: 2x Block in Rh • B: 1x RhT pa, danach umspringen und VhT auf WZ Ellbogen spielen • A: 1x in außen-Vh • B: frei
1 RhB in Mitte, 3 RhB in Rh 2x 7,5 Minuten	5 VhB in eine Ecke	7 VhB/RhB in eine Ecke 2x 7,5 Minuten	

Übung 2a: Nach aggressivem Rückschlag mit Spinblock/GT übernehmen			Übung 2b: Nach aggressivem Rückschlag mit Spinblock/GT übernehmen
Flip in außen-Vh oder WZ 	RhSB/VhGT frei 	KA in 2/3 Vh (ab und zu LA in Rh, dann frei) 	<ul style="list-style-type: none"> • A: KA in 2/3 Rh (ab und zu LA in außen-Vh, dann frei) • B: Flip in eine Ecke (50 %), sSch in WZ (50 %) • A: Eröffnung in außen-Vh oder Mitte • B: mit VhGT frei
VhT in 2/3 Rh 10 Minuten. Wechsel immer dann, wenn der Rückschläger mit dem 4. Ball so punktet, dass A den Ball nicht berührt oder wenn der Rückschläger drei Punkte in Folge erzielt hat.	4 VhT in Rh 3 Rh-Banane in WZ 10 Minuten lang Sätze bis 7 spielen, mit Verlängerung. Aufschlagwechsel immer, wenn Rückschläger punktet.	10 Minuten lang Sätze bis 7 spielen, mit Verlängerung. Aufschlagwechsel immer, wenn Rückschläger punktet.	

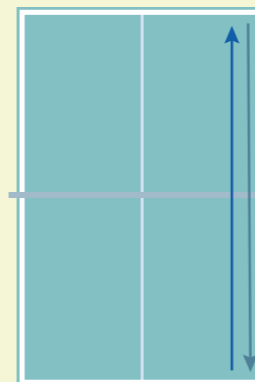
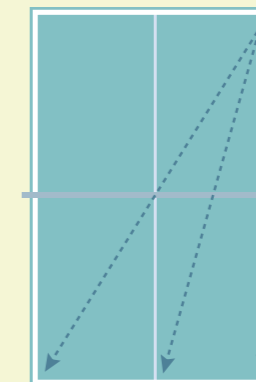
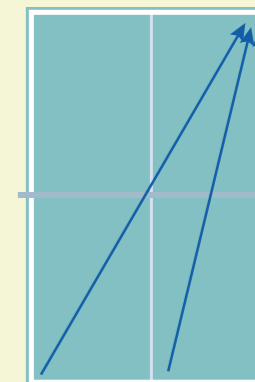
Wettkampf mit Aufmerksamkeitslenkung

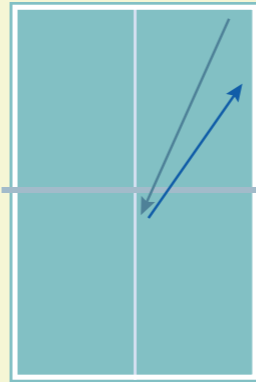
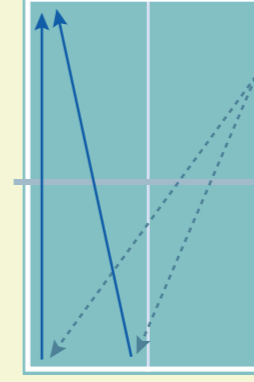
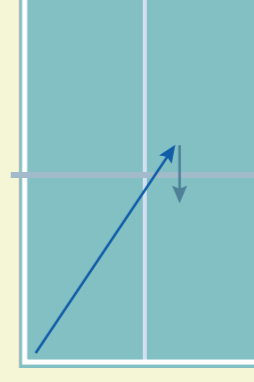
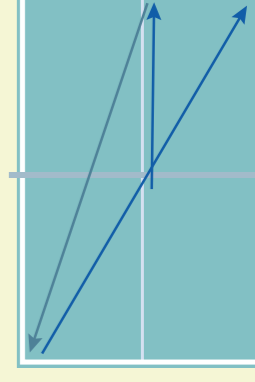
- Sätze mit zusätzlicher Regel spielen: Punkte, die ohne gegnerische Ballberührung erzielt werden, zählen dreifach.

Aufwärmen

- Lauf
- Sprints zwischen 6 Pylonen
- Einspielen mit häufigen AS/RS-Anteilen

Spieltaktik

Übung 1: Werner Schlagers „Rückhand frei“		
Langer Aufschlag 	Block frei 	Block frei 
VhT		Topspin in Rh
15 Minuten, AS-Wechsel nach fünfmaligem Erreichen des dritten „Block frei“. Statt des dritten Blocks wird aber Gegen-Topspin oder Spin-Block gespielt.		

Übung 2: „Banane“ in tiefe Rückhand		Übung 3: „Banane“ in Wechselzone (Ellbogen)	
1 KA (Unterschnitt oder Seitschnitt) 	3 Rh-Konter/TS in Mi/Rh 	2 Kurzer RS in Mitte 	4 VhT in Rh 
2 Rh-Banane in tiefe Rh (ab und zu in tiefe Vh)	4 VhT in Vh auf Punktgewinn	1 Kurzer AS in Mitte	3 Rh-Banane in WZ
Je 15 Minuten, Sätze nach alter Regel bis 21 Punkte spielen. Wechsel also alle 5 Aufschläge.			

Balleimer

- Zuspiel kurz mit Unterschnitt in Mi/Vh, Rückschläger spielt Rh-Banane in verschiedene, variabel vorgegebene Tischsektoren

Wettkampf

- 2 Gewinnsätze, punkten kann nur der Aufschläger (Badminton-Regel), freier Wettkampf

Cool down