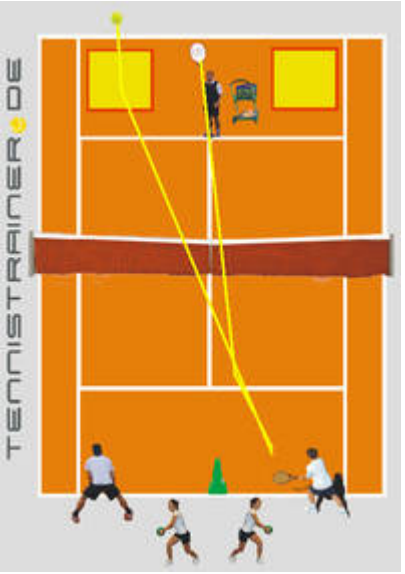
Trainingsplan

Thema: AS und Return
Datum: -
Ort:
Zielgruppe:
Kommentar:

Nummer: 144
Kategorie: Techniktraining
Unterkategorie: Technikanwendungstraining
Thema: Aufschlag und Return
Unterthema: Für Fortgeschrittene



Trainingsziel: Verbesserung des Returns von der VH- und RH-Seite

Inhalt: T schlägt von der T-Linie auf. Die 4 Returnspieler wechseln jeweils nach 2 (oder mehreren) Returns über die Mitte die Seite. T kann verschiedene Aufgaben geben und die Übung durch sein Zuspiel steuern:
1 AS sicher defensiv returnieren, 2 AS offensiv returnieren, T schlägt extrem schnell auf, wer spielt den Return ins Feld, wer erreicht ihn usw.?

Belastung: Mittlere Intensität, 20 min

Variation: T schlägt zunächst auf. Welcher Returnspieler erreicht zuerst 7 Punkte (1 AS cross returnieren, 2 AS longline returnieren)? Jeder S darf so lange returnieren, bis er einen Fehler macht, dann Wechsel. T steigert jeweils das Tempo. Wer erreicht die längste Returnserie?
Sichere Returns sollen cross gespielt werden. T steht hinter der T-Linie.

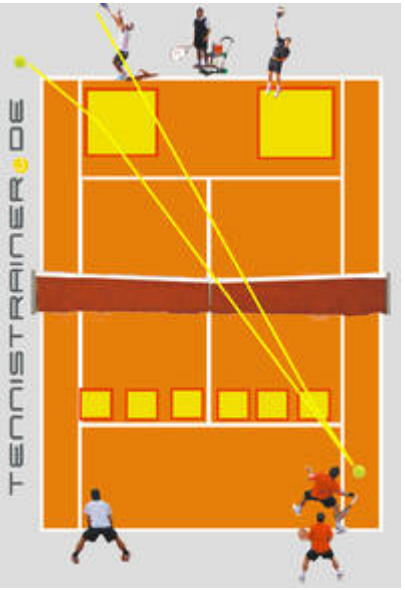
Organisation: T schlägt von der T-Linie auf, beachte Ballflug!

Bemerkungen: Der Auf- und Absprungwinkel sollte nicht vom AS von der GL abweichen (Ball tiefer treffen).

Trainingsplan

Thema: AS und Return
Datum: -
Ort:
Zielgruppe:
Kommentar:

Nummer: 145
Kategorie: Techniktraining
Unterkategorie: Technikanwendungstraining
Thema: Aufschlag und Return
Unterthema: Für Fortgeschrittene



Trainingsziel: Verbesserung des Returns bei Aufschlägen vom Partner

Inhalt: T und zwei S schlagen abwechselnd auf, die Returnspieler returnieren in verschiedene Zielbereiche. Zunächst mit gewissen Vorgaben üben (Richtung, Schlagart, offensiv, defensiv), dann um Punkte in verschiedene Zielbereiche.

Belastung: Mittlere Intensität, 20 min

Variation: Nur T schlägt von der Mitte auf, die Returnspieler wechseln immer nach zwei Schlägen die Seite.
Nur ein AS-S gegen 3 Returnspieler.
Zählweise: Welcher Returnspieler erreicht zuerst 5 Treffer mit dem Return? (Dann Seitenwechsel), AS- gegen Return-Seite, 1. AS im Feld = 2 Punkte, Return vom 1. AS im Feld = 2 Punkte usw.
Nur zweite AS (offensive Returns), nur erste AS (defensive Returns).

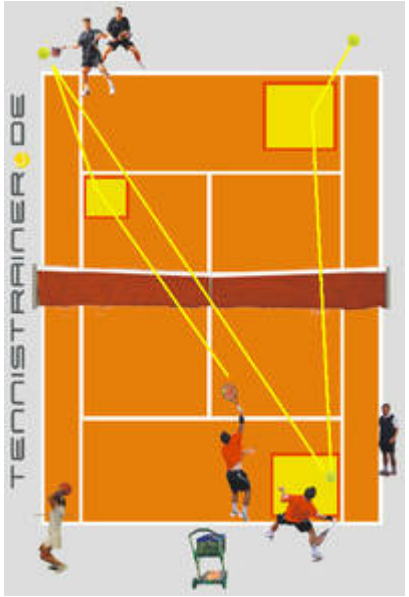
Organisation: Zwei AS-Spieler (mit T), zwei Returnspieler

Bemerkungen: Durch die Verteilung sportiver Lebensmittel auf mehrere kleine Mahlzeiten wird die Resorptionsquote von Vitaminen und Mineralstoffen erhöht. So kann die Versorgung mit kritischen Nährstoffen verbessert werden, ohne auf Präparate zurückgreifen zu müssen.

Trainingsplan

Thema: AS und Return
Datum: -
Ort:
Zielgruppe:
Kommentar:

Nummer: 1501
Kategorie: Techniktraining
Unterkategorie: Technikanwendungstraining
Thema: Aufschlag und Return
Unterthema: Für Leistungsspieler



Trainingsziel: Verbesserung der Zielgenauigkeit von AS und Return

Inhalt: Eine Seite schlägt auf, eine Seite returniert. Die Aufschläge, der Return und der dritte Ball sollen genau in die jeweils vorgegebenen Zielfelder gespielt werden. Je nach Leistungsniveau sind verschieden große Zielbereiche sinnvoll. Zunächst wird nur die Genauigkeit der Anfangssituation trainiert (Punkte für Treffer). Alle möglichen Spielsituationen, die im Match vorkommen, sind möglich, weitere Beispiele: Zweiter Aufschlag auf die RH, beim Return die RH umlaufen und mit der VH offensiv returnieren, Aufschlag durch die Mitte, Return durch die Mitte, Aufschläger rückt ans Netz auf…

Belastung: Mittlere Intensität

Variation: Nach dem AS und Return soll der AS-Spieler noch einen dritten Ball in eine weitere Zielzone spielen.
T gibt die jeweiligen Zielbereiche vor.
Nach dem Aufschlag bzw. Return wird der Punkt frei ausgespielt.

Organisation: Aufschlag und Return mit dem Partner

Bemerkungen: Am besten werden die Felder mit Markierungslinien gekennzeichnet. Mit Markierungslinien können Zielfelder abgegrenzt werden.