

# Monatsübungen (Januar 2013) von Günter Holländer und Frank Kemenä

Wir möchten Euch zur Einführung einen Stationsbetrieb vorstellen.

## Unterschiedliche Themen an 6 Tischen:

- **Tisch 1      Beinarbeit**
- **Tisch 2      Aufschlag/Rückschlag/Platzierung**
- **Tisch 3      Taktische Übung**
- **Tisch 4      Rückhand-Spiel**
- **Tisch 5      Vorhand-Spiel**
- **Tisch 6      Wechsel Vorhand/Rückhand**

Die Übungen sind nicht aufgezeichnet. Wenn ihr eine Übung im Verein trainieren wollt, so könnt ihr das nach dieser Vorlage machen (Spieler A und B), oder ihr zeichnet die jeweiligen Übungen selbst zusätzlich auf. Natürlich können die Übungen einzeln gespielt werden (ohne Stationstische).

## Organisationsformen:

- Übung: -jede Seite 5 oder 7,5 Min.
- Übung: -jede Seite 3, 4 oder 5 Aufschläge hintereinander und dann Wechsel
- Übung: -als Match spielen
- Übung: -als Match (Tenniszählweise). Eine Seite hat so lange Aufschlag bis der Punkt vergeben ist;  
15:0            30:0            30:15            30 beide            40:30            Spiel            1:0  
dabei kann bis 6 gespielt werden, oder wie auch immer ihr wollt.
- Badminton-Zählweise. Nur der Aufschläger kann punkten. Der Gegner muss das Aufschlagsrecht zurückerobern, bevor er punkten kann.

**Es gibt noch vieles mehr - bitte der Fantasie freien Lauf lassen !!!**

Wichtig ist auch, dass ihr versucht, vorhandene Übungen zu ändern (hin zum Schweren – hin zum Leichten)!!!

## Beinarbeit

<b>Übung 1</b>	<b>Spieler A</b>	<b>Spieler B</b>
<b>Falkenberg</b>	1) Konter-Aufschlag lg. in Rh	2) Konterball mit Rh diagonal in Rh
	3) Rh-Konter in Rh	4) Rh-Konter in Rh
	5) Vh-Topsin aus Rh in Rh	6) Rh-Block in Vorhand
	7) Vh-Topsin par. in Rh	weiter mit 2) als Block

**Wenn B mit dem Aufschlag beginnt, dann geht es mit 3) Spieler A weiter**

- Variationen:**
- die Übung kann regelmäßig gespielt werden, bis zum Fehler eines Spielers
  - es kann alles als Konterball gespielt werden
  - der Spieler A kann 3) mit Rh-Topsin spielen
  - es kann nach 1,2 oder 3 Durchgängen als frei gespielt werden
  - in einer Übung 2 Alternativen spielen. Spieler A Konterball bis zum Fehler und dann Topsin bis zum Fehler; dann wieder Konterball...
  - Spieler A kann auch 2x hintereinander kontern; 3)
  - Spieler A kann auch 2x hintereinander Vh-Topsin spielen 5)
  - Spieler A kann auch 2x hintereinander Vh-Topsin spielen 7)

**Es kann auch mit einem anderen Aufschlag beginnen:**

**Beispiel 1:** A spielt kurzen Aufschlag in Rh von B  
B spielt lg. Schupfball in die Rh von A  
A zieht Rh-Topsin in die Rückhand von B  
B es geht weiter mit 4) als Blockball

**Beispiel 2:** A spielt kurzen Unterschnitt-Aufschlag –überall-  
B spielt lg. Schupfball in die Rh von A  
A spielt Rh-Topsin in die Rh von B  
B es geht weiter mit 4) als Blockball

Fortsetzung  
„Falkenberg“

**Beispiel 3:** B spielt langen Aufschlag mit Unterschnitt oder Überschnitt in die Vorhand von Spieler A  
A spielt Vh-Topsin par. in Rh von B  
B es geht weiter mit 2) als Blockball

**Es kann die Platzierung geändert werden:**

**Beispiel 1** 6) der Rh-Block kann in die äußere Rh oder mehr zur Mitte hin gespielt werden

**Beispiel 2** B lg. Aufschlag in die Rh von A  
A Rh-Topsin auf den Ellbogen von B  
B Block in die Rh von A  
A Rh-Topsin in die Rh von B  
B weiter mit 4)

**Die Übung „Falkenberg“ zeigt, dass man aus einer Übung viele Varianten entwickeln kann.**

## Übung 2

### Spieler A

#### 1. Alternative

- 1) A lang auf Ellbogen
- 3) Rh-Block in äußere Rh
- 5) Konterball par. in äußere Vh

#### 2. Alternative

- 1) A lang auf Ellbogen
- 3) Rh-Block in äußere Vh
- 5) Block in äußere Rückhand

### Spieler B

- 2) Vh-Topsin in Rückhand
- 4) Konterball auf Ellbogen oder äußere Rh mit 2) weiter

- 2) Vh-Topsin in Rückhand
- 4) Vh-Topsin in äußere Rh oder Ellbogen mit 2) weiter

## Aufschlag/Rückschlag/Platzierung

Hier geht es darum, nur 2 Bälle zu spielen (Aufschlag und Rückschlag). Vorteil = viele Bälle am Tisch. Hierbei spielt die Rotation und die Platzierung eine dominierende Rolle.

**Mögliche Schwerpunkte:**

- aktives Spiel
- passives Spiel
- überraschen

- aggressiver Schupf in äußere Ecken
- Flip
- Schupfball
- kurzer Ball

## Aktives Spiel

### Übung 1

#### Spieler A

Unterschnitt-A in Mitte

#### Spieler B

lg. aggressiver Schupf in äußere Rh oder Vh

## Passives Spiel

### Übung 1

#### Spieler A

kurzer oder halblanger Aufschlag mit Unterschnitt in Rh

#### Spieler B

Rh-Schupf auf Ellbogen, oder äußere Rh oder Vh

## Überraschen

### Übung 1

#### Spieler A

kurzer A überall

#### Spieler B

Wenn bisher nicht kurz/kurz gespielt worden ist, sollte man eine kurze Ablage einstreuen

Es ist jeweils nur 1 Übung dargestellt. Bitte entwickelt eigene Übungen. Die Kombinationsmöglichkeiten sind mannigfaltig.

## Taktische Übung

### **Übung 1**

#### **Spieler A**

1) lg. Aufschlag überall

Spieler A versucht 1 oder 2 Bälle über die äußere Rh von B zu spielen.

Dadurch würde B in der Rückhand gebunden, so dass A dann über die offene Vorhand zum Punktgewinn kommen könnte.

#### **Spieler B**

2) Konterball oder Topspin überall

### **Übung 2**

#### **Spieler A**

1) kurzer Aufschlag in Vh

A hat dann die Möglichkeit über die offenere Rh von B zu punkten.

#### **Spieler B**

bei Aufschlagannahme steht B in der Regel etwas rückhandorientiert. Er muss diese Position verlassen, um an den kurzen Ball zu kommen.

### **Übung 3**

#### **Spieler A**

1) kurzer Aufschlag überall

Spieler A versucht alle Bälle auf den Ellbogen von B zu spielen.

#### **Spieler B**

2) der Rückschlag ist frei

### **Übung 4**

#### **Spieler A**

1) kurzer oder halblanger

Aufschlag –überall-

A versucht den 3ten Ball über die äußere Vh oder Rh zu spielen. Der Rückschlag von B wird dann von A in die entgegengesetzte Richtung gespielt. (1:1 spielen)

(1:1 spielen heißt: Platzierungswechsel von der äußeren Rh in die äußere Vh oder umgekehrt.

#### **Spieler B**

2) der Rückschlag ist frei

## **Ihr könnt Übungen entwickeln**

- wo nur Aufschlag und Rückschlag festgelegt ist

- wo nur der Aufschlag festgelegt ist

- wo nur der Rückschlag festgelegt ist

- wo die Anzahl festgelegter Ballwege vorgegeben ist

- wo alles frei ist, wie im Wettkampf auch

## Rückhand-Spiel

### **Möglichkeiten**

#### **Spieler A**

1) Rh-oder Vh-Aufschlag

-überall- mit unterschiedlicher

Platzierung + Rotation.

#### **Spieler B**

2) Rückschlag in die Rückhand in Abhängigkeit vom Aufschlag

- kurz, halblang oder lang

- als Schupfball, Flip, Konterball oder Topspin mit unterschiedlicher Rotation

## Vorhand-Spiel (Möglichkeiten siehe Rh-Spiel)

### **Übungsfindung Vh/Rh-Spiel:**

Bitte seht das Ganze unter Technik, Taktik- und Beinarbeitsfähigkeiten.

Übungen entwickeln ist gar nicht so schwer, wenn man die Fähigkeiten der Nachwuchsspieler und die Übungen in Einklang bringt.

Die Kombinationsmöglichkeiten von Platzierung, Rotation, Tempo Flugkurve unter den Gesichtspunkten von Technik und Beinarbeit sind vielfältig, um sinnvolle Übungen zu entwickeln.

**Entwickelt Übungen !!!**

## Wechsel Vorhand/Rückhand

**Übung 1**  
**regelmäßig**

**Spieler A**

1 Spieler spielt Rh-Blockbälle abwechseln in die Rh und Vh.  
Die Gegenseite spielt dann abwechselnd Vh-oder Rh-Topspin in die Rh.  
Je nach Platzierung der Blockbälle ist es auch eine Beinarbeitsübung

**Spieler B**

**Weitere Übungen bitte selbst entwickeln !!!**