

Must have TT exercises

In den folgenden **drei** Trainingsschwerpunkten schlagen wir für Deine Altersklasse 8-11 Jahre jeweils **4 Übungen** für Dein Heimtraining vor:

1.Beinarbeit, 2.Technik und 3. Aufschlag/Rückschlag

Beinarbeit:

1. Übung: Kleine Beinarbeit. Versuche immer eine optimale Position zum Ball zu haben!

VhT 1:1 aus Mitte und Rh in Rh; nach 5-8 Bällen VhT in Mitte

2. Übung: Große Beinarbeit. Gutes Abdrücken aus den Beinen um die weitere Distanz zu meistern!

VhT aus Vh und RhT aus Rh; 2 T in Rh und 2 T in Vh; nach 6 T darf dreimal in die gleiche Seite gezogen werden

3. Übung: Kombination von kleiner und großer Beinarbeit. Schnelle Füße/Beine mit sauberer Technik.

VhT aus Vh, VhT aus Mitte, VhT aus Vh, RhT aus Rh; aus Vh wird in Mitte gezogen, aus Mitte und Rh T in Rh

4. Übung: Setze deine Vh auch in der Rh ein!

Abwechselnd VhT und RhT aus Rh; T 2:2 in Rh und Vh; irgendwann mit VhT auf Körper punkten

Technik:

5. Übung: Passe dich immer wieder den unterschiedlichen Längen des ankommenden Balles an!

VhT aus 2/3-Mitte in Rh; der Blocker variiert immer Länge und Tempo des Balles

6. Übung: Variiere deine Schläge in Platzierung, Tempo, Rotation und Flughöhe!

2 VhT aus Vh, 2 RhT aus Rh; abwechselnd mit viel Rotation in eine Seite spielen und mit Tempo auf den Wechsellpunkt

7. Übung: Habe einen hohen Schlagansatz und bleibe dann für den Punktgewinn mit dem Schläger und Arm oben! Setze deinen Oberkörper und deine Beine bestmöglich ein!

Spieler A macht einen lockeren, halblangen Aufschlag mit Vorwärtsrotation in deine Vh, diesen spielst du mit Rotation diagonal und bekommst ihn zurück in Vh, dann versuchst du zu punkten.

Nach einigen guten Wiederholungen spielst du den ersten Ball parallel.

8. Übung: Wie Übung 7, nur dass der Aufschlag und der nächste Ball in Rh gehen.

Aufschlag/Rückschlag:

9. Übung: Versuche mit deinen langen, schnellen Aufschlägen oder dem Ball danach zu punkten!

Du schlägst lang und schnell über Rh oder Vh auf; der Rückschlag wird frei platziert; du versuchst mit deinem Aufschlag oder dem nächsten Ball (oder aber danach) zu punkten. Achte auf die Position des Rückschlägers! Manchmal bietet es sich an die Seite zu wechseln; manchmal ist es vielleicht clever nochmals in die gleiche Seite zu spielen.

10. Übung: Gute Vh-Eröffnung mit viel Rotation spielen!

Kurzer Unterschnitt-Aufschlag in Rh, Rh-Schupf in Vh-Hälfte, Vh-Eröffnung mit viel Rotation über außen, freier Block, gutes und aggressives Nachspielen

11. Übung: Kombiniere die Übungen 9 und 10. Spiele es in Satzform. Einen Satz hast du Aufschlag, den anderen Satz dein Trainingspartner.

12. Übung: Finde den Wechsellpunkt, Ellenbogen deines Gegners!

Schlage mit allen Längen und Schnittvariationen in den Ellenbogen deines Gegners auf. Versuche genau den Punkt zu finden, wo sich dein Gegner zwischen Vh und Rh entscheiden muss. Der Rückschlag darf frei gespielt werden. Du kannst nun erneut in den Wechsellpunkt spielen oder in eine Seite auflösen. Falls weder Vh noch Rh frei sein sollten, spielst du immer weiter über den Wechsellpunkt!

Auch diese Übung kannst du in Satzform spielen!

Bei Fragen darfst Du dich gerne beim WTTV Trainer-Team melden.

Wir wünschen Dir eine schöne Weihnachtszeit!

