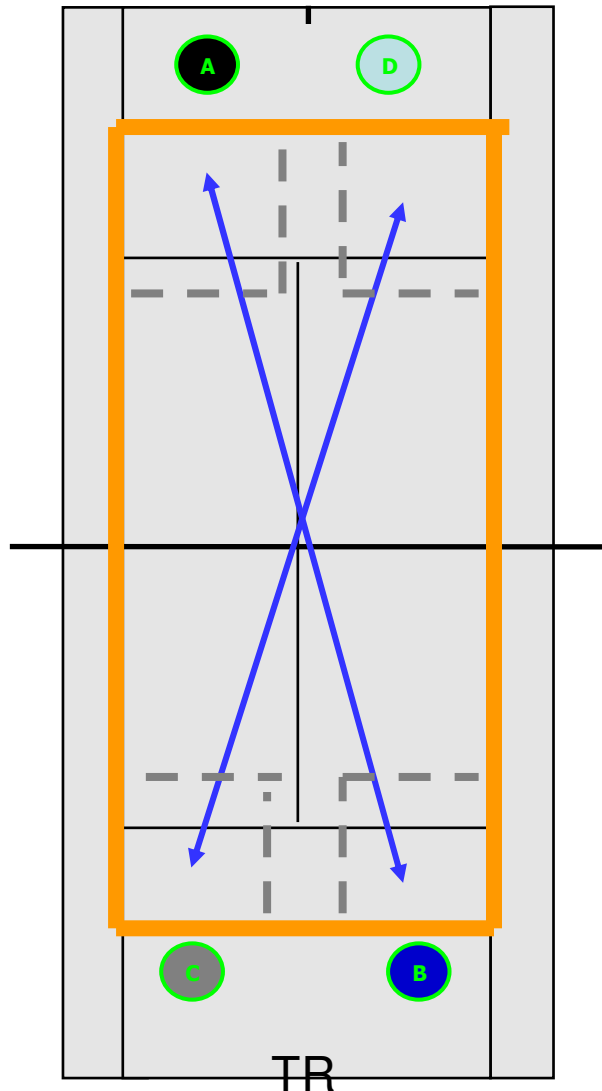


Trainingsformen zum Technik- und Taktiktraining im Midfeld

Hans-Peter Born



Techniktraining an der Grundlinie

Ziel: Schlaglänge und Präzision von Vorhand und Rückhand an der Grundlinie

Beschreibung: Die Spieler spielen lange Bälle mit Vorhand und Rückhand miteinander und versuchen die Markierung im gegnerischen Feld zu treffen.

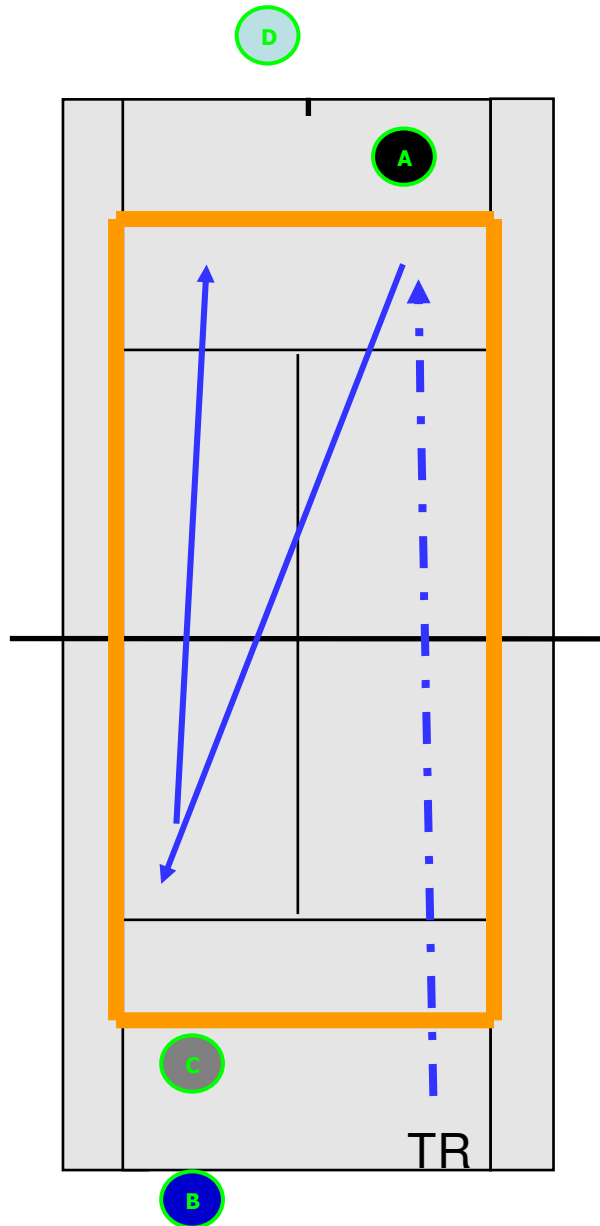
Welches Paar erzielt zuerst 10 / 20 Treffer?

Welches Paar erzielt in 1 Minute die meisten Treffer?

Der Trainer gibt Hinweise und korrigiert.

Gespielt wird mit orange farbigen Bällen.

Taktiktraining an der Grundlinie



Ziel: Offensives und druckvolles Spiel von der Grundlinie

Beschreibung: TR spielt den ersten Ball über die Rückhandseite an. Der Spieler umläuft seine Rückhand und spielt mit Vorhand einen offensiven Ball. Der Punkt wird ausgespielt.

Varianten:

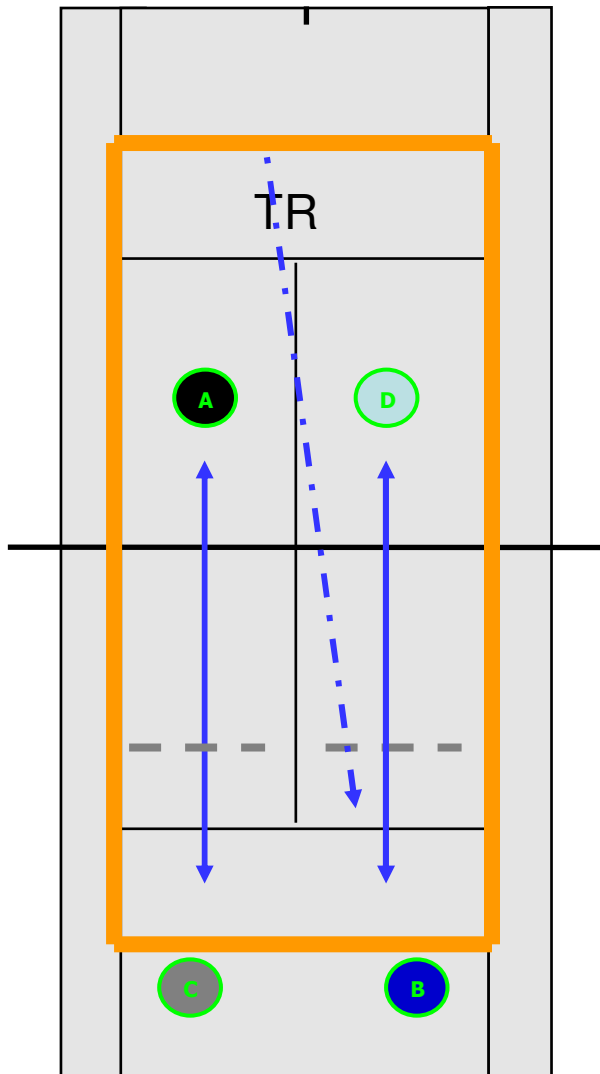
- die Spieler beginnen mit einem cross-cross Ballwechsel auf der Rückhandseite. Je nach Spielsituation umlaufen sie die Rückhand. Der Punkt wird danach auf dem gesamten Spielfeld ausgespielt.

- Die Spieler beginnen mit einem cross-cross Ballwechsel auf der Vorhandseite. Je nach Spielsituation kann ein Spieler auf longline wechseln. Der Punkt wird danach auf dem gesamten Spielfeld ausgespielt.

Der Trainer gibt taktische Ratschläge.

Gespielt wird mit orange farbigen Bällen.

Hans-Peter Born



Techniktraining Netz und Angriff

Ziel: Vorhand- und Rückhandvolleys genau platzieren

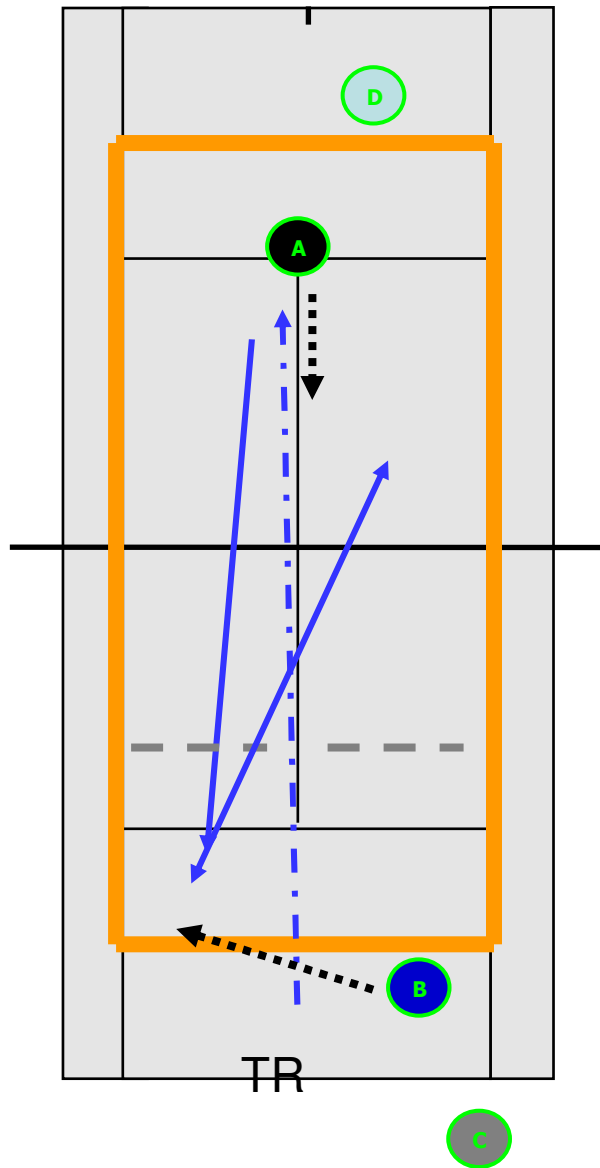
Beschreibung: Die Spieler A und D spielen Volleys longline und versuchen die Zielbereiche zu treffen. Die Partner C und B spielen die Bälle von der Grundlinie zu.

Varianten:

- beide Spielpaare spielen Volleys miteinander
- Volley cross spielen; Zuspiel ebenfalls cross

Der Trainer spielt die Bälle an - gibt Hinweise und korrigiert.

Gespielt wird mit orange farbigen Bällen.



Taktiktraining Netz und Angriff

Ziel: Angriffsspiel

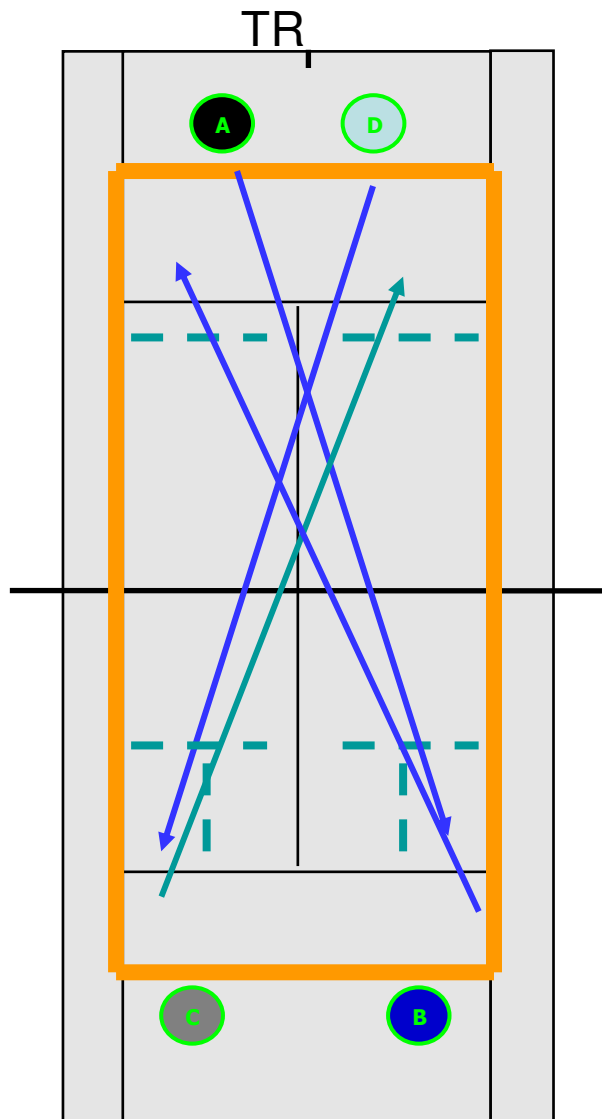
Beschreibung: Der TR spielt dem Angriffsspieler A zu. Dieser spielt einen Angriffsball und folgt diesem Ball ans Netz. Der verteidigende Spieler versucht diesen Ball zu erreichen und ihn als Passierball zu spielen. Der Punkt wird stets ausgespielt.

Varianten:

- mit einem Topspinvolley angreifen
- mit einem Volley angreifen
- mit einem Schmetterball beginnen.

Der Trainer spielt die Bälle an - gibt Hinweise und korrigiert.

Gespielt wird mit orange farbigen Bällen.



Techniktraining Spieleröffnung

Ziel: Aufschläge und Returns genau platzieren

Beschreibung: die Spieler A und D schlagen auf – die Spieler B und C returnieren. Sowohl die Aufschläger als auch die Returnspieler versuchen die Zielfelder zu treffen.

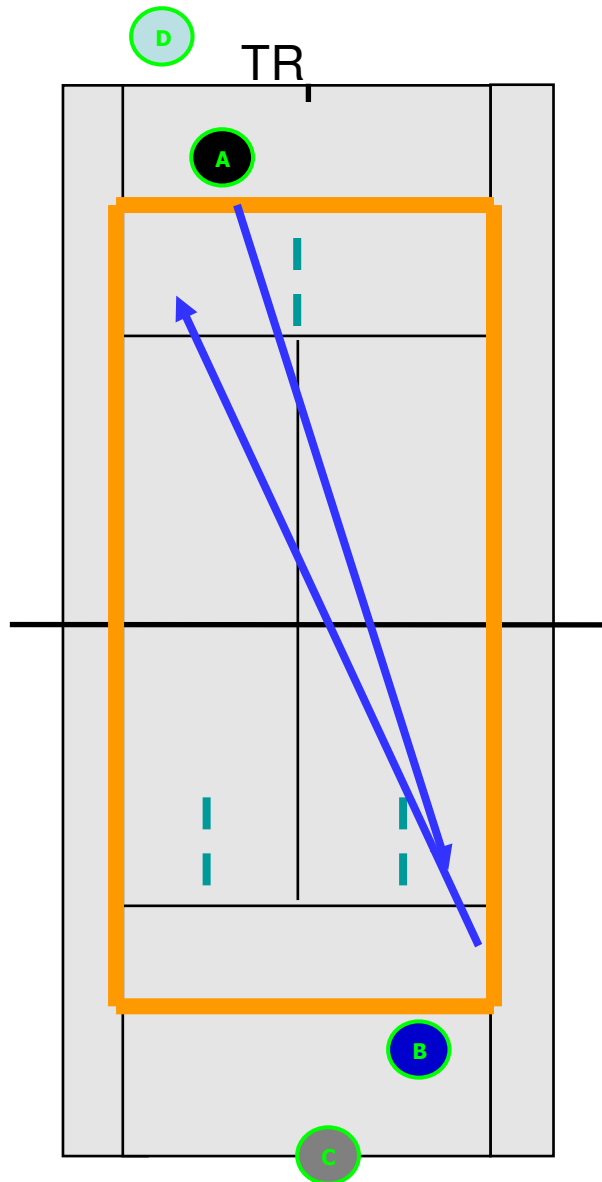
Welcher Spieler erzielt in 5 Minuten die meisten Treffer?

Varianten:

- nach Aufschlag und Return wird der Punkt im cross Feld (halbes Feld) ausgespielt.
- nach Aufschlag und Return wird der Punkt im ganzen Feld ausgespielt.

Der Trainer spielt die Bälle an - gibt Hinweise und korrigiert.

Gespielt wird mit orange farbigen Bällen.



Taktiktraining Spieleröffnung

Ziel: Aufschläge und Returns taktisch klug platzieren

Beschreibung: zwei Spieler schlagen abwechselnd auf – zwei Spieler returnieren abwechselnd. Wird der Aufschlag nach außen platziert, so soll cross returniert werden. Erfolgt der Aufschlag in die Mitte, so soll longline returniert werden.

Zählweise: Return in die falsche Richtung = Aufschläger erhält Zusatzpunkt

Doppelfehler = zwei Punkte für den Returnspieler

Der Trainer gibt Hinweise und korrigiert.

Gespielt wird mit orange farbigen Bällen.