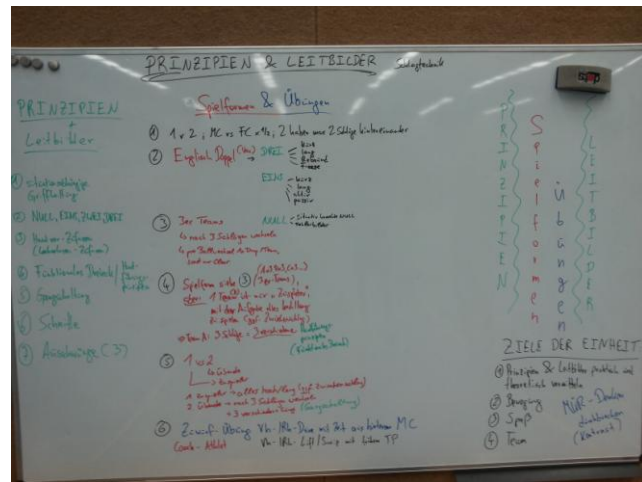
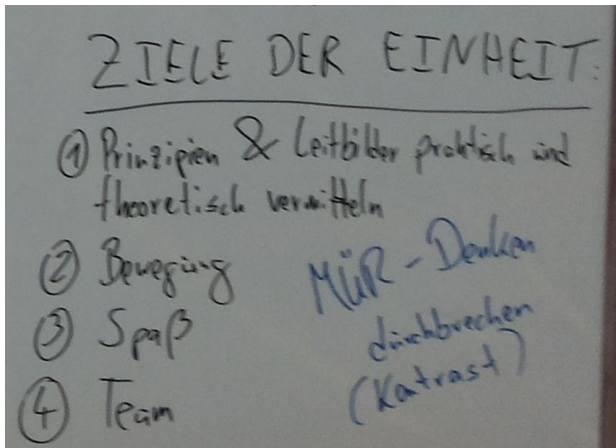
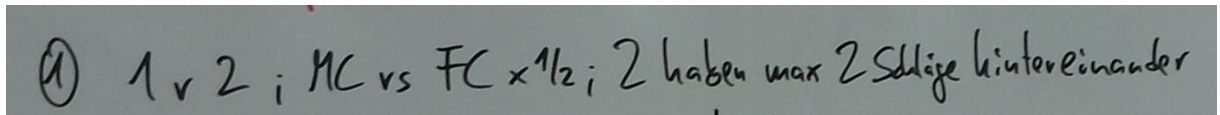


Prinzipien und Leitbilder der Bewegungsebene I

– Schwerpunkt: Schlagtechnik

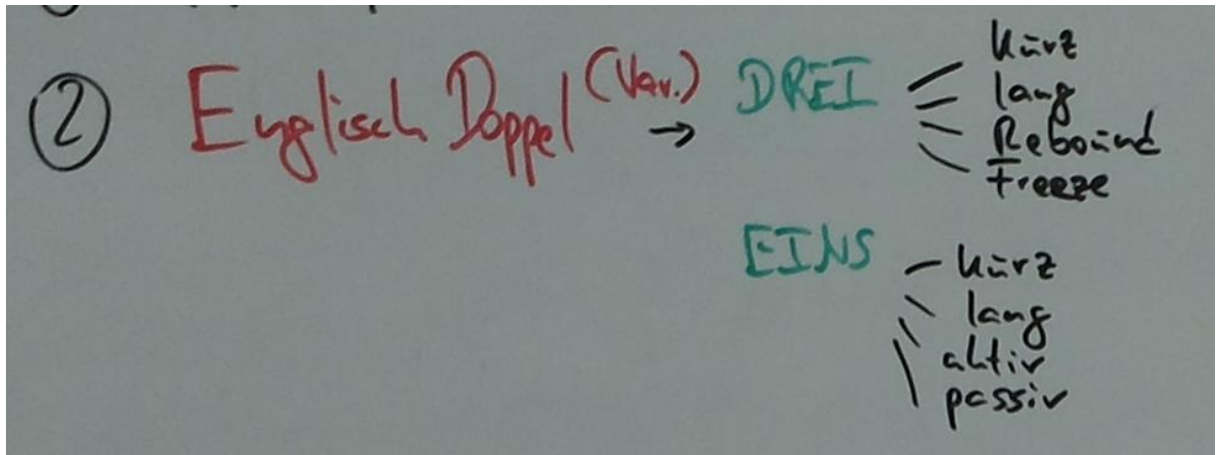


1. Spielform: 1 vs. 2 (Midcourt gegen ganzes Feld)



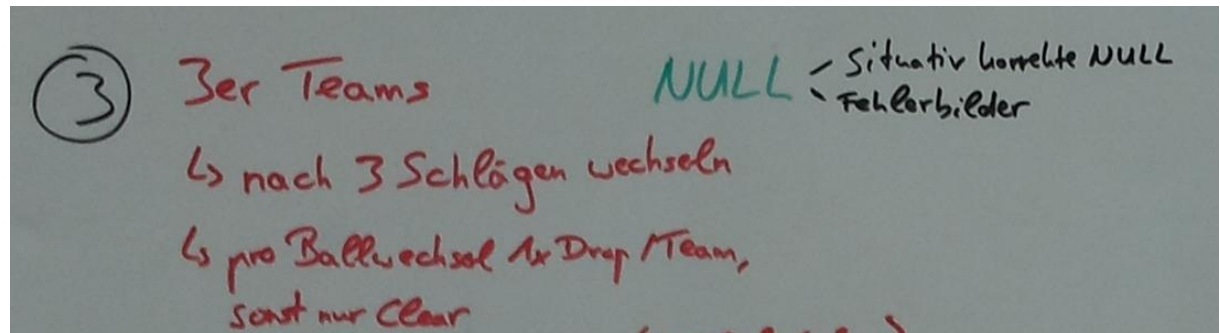
Ziele: Spaß und Bewegen

2. Englisch Doppel (mit Varianten – nur MC, FC, etc.)



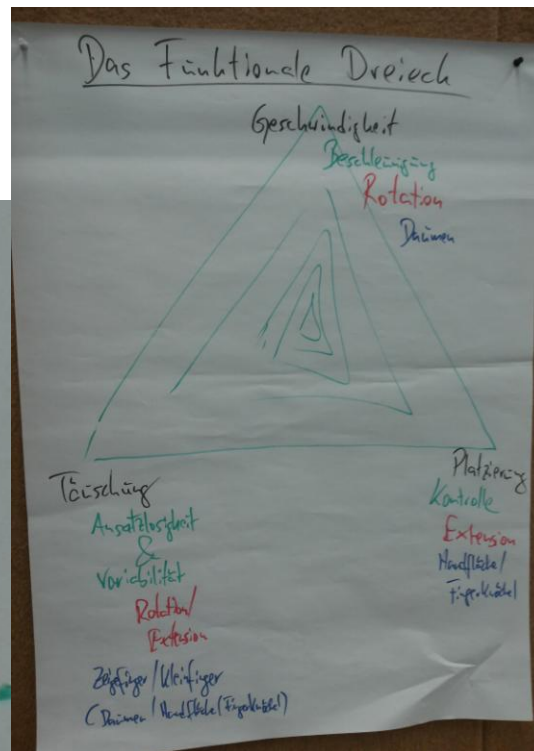
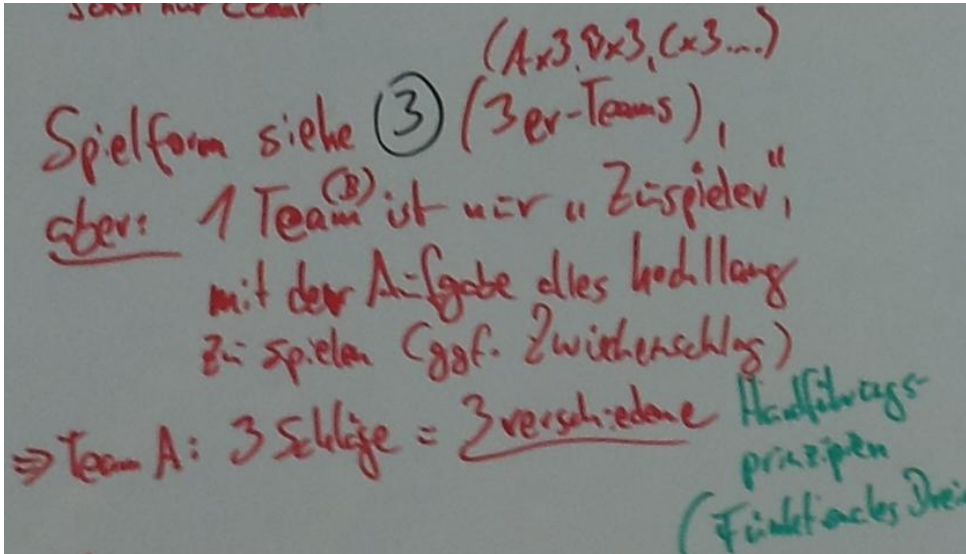
Ziele: Spaß, aber trotzdem Prinzipien folgen

3. 3 vs. 3 (kurz, freeze und rebound „Drei“ auf je einen Spieler im Team verteilen)



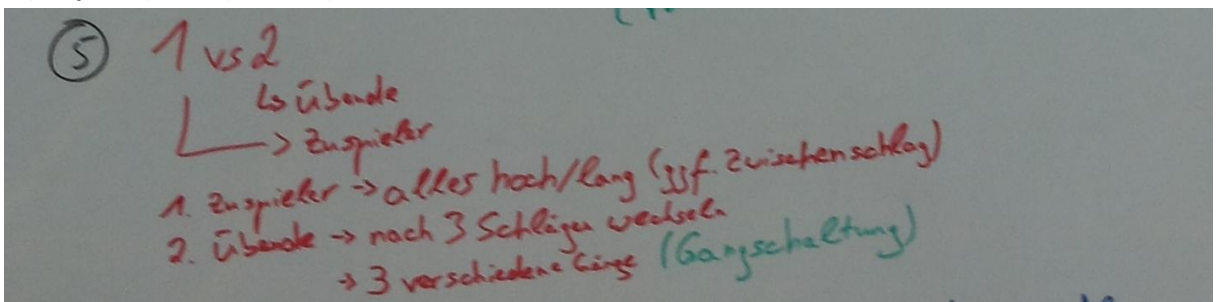
Ziele: Prinzip der situativen Null / Fehlerbilder erkennen

4. 3 vs 3 - Funktionales Dreieck



Ziel: verschiedene Handführungsprinzipien ausprobieren

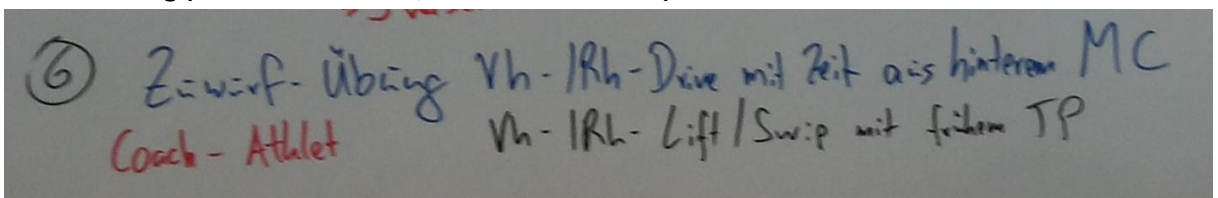
5. 1 (Zuspieler) vs. 2 (Übende)



Ziel: verschiedene „Gänge“ ausprobieren (Gangschaltung nach Hasse)

1. Gang – Fingergelenke/Handgelenk
2. Gang – Ellenbogengelenk
3. Gang – Schultergelenk
4. Gang – Rumpf
5. Gang – Kniegelenk/Beine

6. Zuwurf Übung (aus der Vh – II Ball; aus der Rh – cr Ball)



Ziel: Trainer sein, verbessern, klares Technikbild

Cave: bei der Rückhand **KEINE** aktive 1 zum vermitteln der Technik
Ellenbogen muss die Bewegung einleiten – Null vor der Hand

Prinzip: „locker lassen – zufassen“