

Referent: Holger Hasse
Protokollanten: Kim Buss, Daniel Hoffmann
Datum: Freitag 17.01.2014

Thema:
Zuwurf- und Zuspieltechniken I

- Aufwärmung: „Ringelpiez“
3 vs.3 im Malayeneinzel
Ein Schlag pro Person, jeder startet mit 3 Leben

Theorie:

Multi-Shuttle

1. Zuwurf

(ÜK/ÜH, SH, RH/VH, UH)

2. Zuspiel

- a) normale Ballmaschine
- b) Semi-Ballmaschine

Wofür Multi-Shuttle?

- Technik-/Taktik-Training
 - Situation gezielt herstellen
 - viele Wiederholungen
 - Konstanz
 - keine Pausen
- hohe Frequenz
- Physis-Training (Ausdauer)

Nachteile:

- „spielfern“
- kein direktes Feedback über eigene Schlagqualität

Praxis:

Übung 1: Zuwurf auf VH/RH netznah und netzfern von unten

- Aufgabe für Übenden:
netzfern => schieben
netznah => mit Schnitt

„Weltklasse-Qualität“ bei dieser Übung bedeutet:

- Fehler vermeiden (Bälle im Seitenaus, Gegenarm)
- hohe Treffpunkte
- Tempo
- Qualität der Flugkurve
- bei gutem Treffpunkt: viel Spin
- Zuwurf-Position richtig wählen

Häufiges Fehlerbild in Deutschland: viel zu früh im Handgelenk blockiert!

Übung 2: Zuwurf Abwehr, longline schnell mit Druck und weich an vordere Aufschlaglinie

- Aufgabe für Übenden:
Schnellem Zuwurf = Blockabwehr
Weicher Zuwurf = neutralisieren in die Mitte

Übung 3: Zuwurf Doppelabwehr RH mit Frequenz

- Ziel: Maximale Schlagfrequenz -> „**Overspeed-Training**“
 - a) Präzision: auf gleichen Punkt zuwerfen!
 - b) Zuwurffrequenz erhöhen
Distanz zwischen Trainer und Athlet verringern
 - c) unangenehme Treffpunkte anspielen
(re Hüfte, li Knie, re Schulter= „**around the clock**“)

Technik Doppelabwehr:

- stabiler Stand, nicht zurückweichen
- leichte Schrittstellung, rechter Fuß hinten
(rechte Hüfte besser zu decken + Reaktion auf Drop)
- mit Rebound
- Schlägerkopf in der Null vor der Hand (anders als Bild in Poste/Hasse 2002)
- mit Rotation (Supination)

Übung 4: Zuwurf von der gleichen Seite -> Laufrhythmus

- Aufgabe für Übenden:
nur longline retournieren - keine Cross-Schläge!
- ZuwerferIn:
Ball im VF länger halten

Trainingskultur: Beim Zuspiel mit Finten arbeiten!