

Referent: Holger Hasse, Matthias Hütten

Protokollanten: Buijze Sebastian, Stern Christian

Datum: Freitag, 17.01.2014 + Fortsetzung am Samstag, 18.01.2014

Multi-Shuttle

1. Zuspiel ins HF

- Gerade Bälle ins HF
- unterschiedliche Höhen anspielen
- Aufgabe für den Athleten: lesen-lösen ... eigene Position erkennen und entsprechenden Schlag spielen (aggressiv bzw. neutralisieren)

2. Drive

- gerades scharfes Zuspiel in den Bereich Vh-SH / Vh-ÜH
- mit Wechsel l - r
- Frequenz/ Tempo erhöhen indem Zuspieler weiter vorne steht (!!Schutzbrille oder tiefer stehen!!)

3. MX-Dame

- Zuspieler aus MC: Scharf flach mit TP auf Netzkantenhöhe oder ans Netz spielen mit tiefen TP
- Aufgabe für den Athleten: lesen-lösen ... TP des Gegners erkennen und entsprechend Tempo oder Netz decken

4. Abwehr Einzel

- Zuspiel von oben (erhöht stehen auf Kasten) ll-Sm, cr-Sm, ll-Dr, cr-Dr, Sm auf Körper

5. Abwehr Doppel

- Zuspieler im VF/ MC: Hartes Zuspiel, Sinnvolle Schlagfolgen/ Kombinationen finden, z. B.:
 - rechte Hüfte (gerade Konter), rechte Schulter (cr Konter)
 - rechte Hüfte (gerade Block + nachgehen)

6. Doppel-BM

- Adäquate Situationen (siehe Doppel-Folien HH) mit der BM herstellen
- Hohe Frequenz, um beide Spieler zu beschäftigen
- NICHT immer alles 100%-lesbar anspielen!

a. *Doppelangriff - klassisch*

- VF-Spieler bleibt vorne (Netzdeckung + Sprünge), HF-Spieler bleibt hinten (Arbeiter)

b. Doppelangriff - Tunnel

- VF-Spieler deckt aggressiv die Linie, HF-Spieler bereitet für cr-Abwehr nach

c. Doppelangriff - Breiter Angriff

- VF-Spieler deckt cr-Abwehr nach Angriff auf Lücke, HF-Spieler bereitet gerade nach

Fokus:

- Speed
- Nähe der Spieler (Räume zwischen den Spielern schließen, Ecken erlaufen)
- Qualität der Schläge aus dem HF beachten
- Rhythmus des VF-Spieler (Wann geht der Schläger wie hoch)

Mono-Shuttle

- Sehr spielnah!

7. König vs Arbeiter

- 1,5 Ecken (Vh-VF) vs. 3 Ecken (ohne cr-kurz)
- Druck gerade in die LvK-Ecke

- 1,5 Ecken (Vh-VF) vs. 3 Ecken (ohne cr-Dr)
- Fokus auf Laufrhythmus

8. Doppel

- Zuspieler richtig positionieren: Entweder steht Zuspieler "auf Lücke" oder steht, wie der cr-Abwehrspieler --> mit den Athleten abklären!
- Doppelsystem (siehe Doppel-Folien HH) laufen --> ohne Full-Sm oder Töten
- Wenn HF-Spieler wenig Zeit, dann hilft VF-Spieler cr aus.

Semi-BM

9. Doppel Abwehr

- Gerades Zuspiel aus dem VF auf rechte Hüfte, rechte Schulter
- Vorteil: Rhythmus der Bälle spielnah