

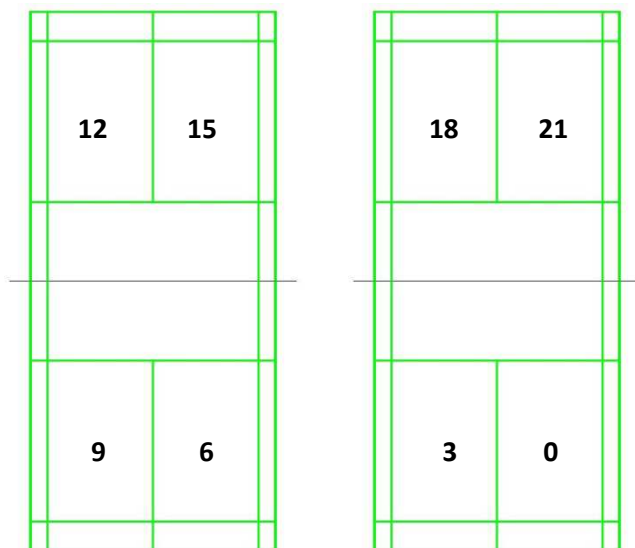
Übungen Herrendoppel 4

bei Uwe Ossenbrink und Jacob Øhlenschläger

zusammengefasst von Oliver Pongratz und Daniel Winkelmann

Warm-Up / Einstieg

Aufsteigerspiel mit max. 8 Spielern auf zwei Feldern. Jeder verteidigt sein ½ Feld, zwischen den Feldern ist Aus. Die Felder sind aufsteigend durchnummeriert.



Wer einen Fehler macht geht direkt zur „21“, alle anderen rücken entsprechend auf. Wenn das Spiel durch den Trainer beendet wird, werden Kraftübungen gemacht. Das Feld bestimmt die Anzahl der Kraftübungen.

Übung 1

Lange Intervalle: 2,5min Belastung

Fokus: Technik / Sicherheit / Set-Up

2 vs. 1:

- Die zwei Zuspieler wehren alles in das Hinterfeld oder in den Midcourt ab.
- Der einzelne Arbeiter übt als Hinterfeld-Spieler im Doppel

1. Set-Up, viele Variationen, in Lücken spielen:

Josche Zurwonne war hier sehr dynamisch, einige Fehler hat allerdings auch immer viel nach vorne gearbeitet nach den eigenen Schlägen. Er hat viele Varianten gespielt.

2. Set-Up-Aufbau über Mitte:

Hannes Käsbauer machte hier fast keine Fehler, hat aber auch wenig mit Sprüngen gearbeitet und wenige Varianten gespielt.

Übung 2

Kurze Intervalle: 40/20 3 Durchgänge

Fokus: Tempo, Smashhärte, Nach Vorne denken und Druck machen

2 vs. 1: Abwehr vs. Hinterfeldspieler

- auch Set-Up spielen wenn nötig

1. Beginn direkt im Hinterfeld

Wenn FullSmash, dann drauf im Midcourt und versuchen den Punkt zu machen.

2. Beginn mit Schiebespiel im Midcourt

Schieben bis der Lift der Zuspieler kommt. Der Athlet soll lernen, wann er mit FullSmash angreifen kann und wann kann er nachgehen. Er soll positive Erfahrungen sammeln und lernen, dass er so Punkte machen kann.