



Aufschlag- und Returntraining im Jugendleistungsbereich (Teil 3)

Übung 3 Aufschlag lesen lernen; frühzeitiges Erkennen, wohin der Gegner serviert.

Übungsdurchführung

Ein oder mehrere Spieler schlagen im Wechsel auf. Die Aufschläger haben die Aufgabe, auf die Vorhand- oder Rückhandseite in unregelmäßiger Ballfolge zu servieren. Der Returnspieler soll den Aufschläger, besonders den Ballwurf und die Schulter des Aufschlägers beobachten und so früh als möglich rufen, auf welcher Seite er den Aufschlag erwartet und danach returnieren. Pro richtigen Ruf erhält der Returnspieler einen Punkt.

Übung 4 1.Aufschlag und Return auf den 1. Aufschlag; Erlernen eines plazierten ersten, druckvollen Aufschlags und eines neutralen Returns.

Übungsdurchführung

Der Aufschläger versucht so aufzuschlagen, dass der Returnspieler nicht in der Lage ist, seinen Return in eine markierte Zielfläche zu spielen. Schafft es der Returnspieler in die Zielfläche zu spielen, bekommt er einen Punkt, gelingt es ihm nicht, bekommt der Aufschläger einen Punkt. Es wird bis 11 Punkte gespielt. Über die Veränderung der Größe der Zielfläche kann der Trainer beeinflussen, welches Risiko der Aufschläger bei seinem Aufschlag gehen muss.

Übung 5 Verbesserung des Returns beim schnellen Aufschlag; der Returnspieler soll gezwungen werden schnell zu reagieren und kurz auszuholen.

Übungsdurchführung

Zwei Aufschläger sollen Kanonenaufschläge servieren. Der Returnspieler steht nicht wie gewohnt hinter der Grundlinie, sondern zwei Meter im Feld vor der Grundlinie. Trotz dieser nach vorne verlagerten Ausgangsposition ist auf eine Vorwärtsbewegung zu achten.

Übung 6 2. Aufschlag und Return des 2. Aufschlags; Verbesserung des 2. Aufschlags und Verbessern des aggressiven Returns.

Übungsdurchführung

Der bzw. die Aufschläger haben nur einen Aufschlagversuch. Ihr Ziel ist es, einen sicheren, langen zweiten Aufschlag zu spielen. Der Returnspieler soll einen offensiven Return, d.h. einen plazierten schnellen Return spielen.

Macht der Aufschläger einen Aufschlagfehler oder erzielt der Returnspieler einen direkten Punkt mit dem ersten Ball nach dem Return, so erhält er dafür zwei Punkte. Ansonsten erhält der Sieger des Ballwechsels einen Punkt. (Spiel bis 11 Punkte)

Übung 7 Aufschlag - Return - Angriff; Netzanriff mit dem Return auf einen 2. Aufschlag.

Übungsdurchführung

Der bzw. die Aufschläger haben nur einen 2.Aufschlag zur Verfügung. Der Returnspieler muss mit dem Return an das Netz vorrücken. Macht der Aufschläger einen Aufschlagfehler oder erzielt der Returnspieler mit dem Return oder mit dem darauffolgenden Schlag einen Punkt, so erhält er zwei Punkte. Greift der Returnspieler nicht an oder wird er vom Aufschläger passiert oder überlobt, erhält der Aufschläger zwei Punkte. (Spiel bis 11 Punkte)

Übung 8 Aufschlag - Volley; Erlernen bzw. Verbessern des Aufschlag-Volley-Spiels

Übungsdurchführung

8.1. Der oder die Aufschläger versuchen einen Aufschlag mit etwas Schnitt nach innen oder auf den Körper zu spielen und folgen dem Aufschlag schnellstmöglich bis zu einer Zielmarkierung an der T-Linie, vor der sie einen Splitstep machen.

8.2. Die Aufschläger laufen wiederum nach vorne und spielen den vom Trainer returnierten Ball als 1.Flugball/Übergangsvolley, rücken weiter auf, um den 2.Volley kurz cross zu verwandeln.

8.3. Die Aufschläger spielen Serve&Volley gegen einen Returnspieler, welcher die Aufgabe hat, jeden Return flach auf die Füße des Angreifers zu spielen. Danach wird der Ballwechsel zu Ende gespielt. (Spiel bis 11 Punkte)

Übung 9 1. und 2.Aufschlag, Return plus 1.Ball nach dem Aufschlag; Verbesserung der Aufschlag-/Returnqualität und schnelles Bereitsein nach dem Aufschlag.

Übungsdurchführung

Der Aufschläger serviert wie im Match, d.h. er hat einen 1. und 2. Aufschlag. Der Returnspieler soll versuchen, so zu returnieren, dass der Aufschläger nicht in der Lage ist, einen neutralen oder offensiven 1. Ball in den vom Trainer vorgegebenen Zielbereich zu spielen.