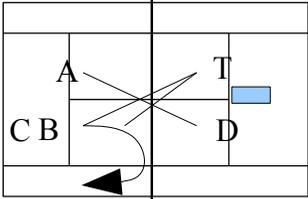
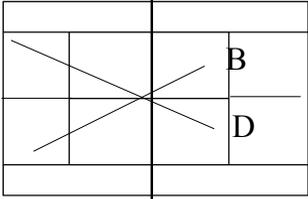


Datum	Uhrzeit	Verein	Gruppe/Name
KW 4		verschiedene	

Ziel: Doppeltraining, Verbesserung Crossspiel und Volley

Hinweise:

Nr.	Inhalt Aufbau	Zeit	Medien/Material Kommentar
1	a) Einspielen im Kleinfeld b) Spiel mit der "schwachen Hand"	5 min 5 min	PA v. der T-Linie
2	Crossspiel von der Grundlinie	5 min	PA
3	Doppelspiel ohne Aufschlag, A/B und C/D halten ein Seil jeweils an einem Ende. Spiel um Punkte, ohne Seil los zu lassen. Coach spielt bei 3-er Gruppen mit, sonst spielt er den Ball ein.	5-10 min	Bis 11 Punkte, ev. danach Seite tauschen
4	A und D spielen lange Volleys von der T-Linie.  C und B spielen im Wechsel zwei Volleys mit Trainer. Nach dem zweiten Volley nach außen weglaufen und mit dem Schläger die Mittellinie berühren.	2 x 5 min	PA, schnelles Anspiel von T  = Ballwagen
5	Crossmatch B spielt gegen C im halben Doppelfeld. B spielt  druckvoll an (beim Anspiel Ball aufspringen lassen) und rückt vor ans Netz. Bis 7, dann Wechsel mit C. Dto D vs A	10 min	Druckvolles Anspiel, Punkt mit Volley machen. Lobs sind erlaubt. Bei 3-er Gruppen greifen B und C im Wechsel an oder T spielt mit
6	Aufschlag-Rückschlag	5	PA
7	Freies Doppel	10	auf Stellungsspiel am Netz achten ("Poaching")