



## **BTTV-Sichtungslehrgang (Jahrgänge 2006 und jünger), Himmelfahrt 2017** **Programm**

Freitag, 26.05.2017

### **10 – 12 Uhr, 1. Einheit**

Technik der Grundschläge I: VH-Konter / TopSpin, RH-Konter / TopSpin, Block (VH und RH), RH- Schupf

Grundlagentraining koordinative Fähigkeiten

### **12 – 13 Uhr Mittagspause**

### **13 – 15 Uhr, 2. Einheit**

Technik der Grundschläge II: VH-Konter / TopSpin, RH-Konter / TopSpin, Block (VH und RH), RH- Schupf

Grundlagentraining koordinative Fähigkeiten II

Samstag, 27.05.2017

### **10 – 12 Uhr, 3. Einheit**

Bearbeitetechniken I: 1. Umspringen in RH Ecke mit VH-TopSpin, 2. Vorwärts-Rückwärts (Bewegungen mit veränderten Balltreffpunkten) 3. Sidesteps VH – Mitte, Mitte – VH (regelmäßig / unregelmäßig), 4. RH – VH, VH – RH

Aufschläge: Unterschnitt kurz auch mit seitlicher Rotation, Überschnitt (kurz / lang) auch mit seitlicher Rotation, individuell

Rotationslehre, Grundlagen Spiel mit und gegen Material

### **12 – 13 Uhr Mittagspause**

### **13 – 15 Uhr, 4. Einheit**

Bearbeitetechniken II: 1. Umspringen in RH Ecke mit VH-TopSpin, 2. Vorwärts-Rückwärts (Bewegungen mit veränderten Balltreffpunkten) 3. Sidesteps VH – Mitte, Mitte – VH (regelmäßig / unregelmäßig), 4. RH – VH, VH – RH

Grundlagentraining Stabilisation und Stretching

Sonntag, 28.05.2017

### **10 – 12 Uhr, 5. Einheit**

Grundlagen Ausdauer, Sportspiele usw

Aufschlag / Rückschlag und Eröffnung mit VH gegen Unterschnittbälle. Wechsel zwischen Topspin mit etwas tieferem Schlagansatz auf Unterschnitt und Topspin mit hohem Schlagansatz nach Block (VH), nachspielen auch mit RH, ggf. Eröffnung auf Unterschnitt mit RH-TopSpin

### **12 – 13 Uhr Mittagspause**

### **13 – 15 Uhr, 6. Einheit**

Überprüfung Leistungsstand: sportspezifischer Wettkampf

In den Trainingseinheiten 1 – 5 Balleimertraining durch die anwesenden Heim- bzw. Vereinstrainer.

Vor jeder Trainingseinheit wird neben der Erwärmung ein kurzes Schnelligkeits- bzw. Schnellkrafttraining im unspezifischen Bereich durchgeführt.