

Thema			Schlagtechnik	Lauftechnik	Athletik. Physis	Zielformen	
Hinterfeld			Grundlagen	<ul style="list-style-type: none"> • Unterarmrotation • Aufbaureihe "Clear" 	<ul style="list-style-type: none"> • Warm-Up: Grundlagen • Umsprung / Chinasprung • Prejump; Beschleunigung "links-rechts" bzw. "rechts-links" • Prinzip "corrections ins Hinterfeld" 		
1	31.12 - 10.02.19	6W	spezifisch	• Backhand-Clear	• Rasmussen; schneller Start		
4	06.05 - 16.06.19	6W		• Smash	• Laufwege und corrections ins Hinterfeld	• einbeinige Sprünge	
7	09.09 - 20.10.19	6W		• Tempowechsel ins Hinterfeld & Bälle früher nehmen • Sticksplash	• schnelle Drehungen ins Hinterfeld (Vorhand & Rückhandseite)		• siehe Videos
Mittelfeld			Grundlagen	<ul style="list-style-type: none"> • Unterarmrotation • Aufbaureihe "pulled" über Seithand • Griffwechsel/Fingerfertigkeiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Warm-Up: Grundlagen • Ausfallschritt / Beweglichkeit • Prejump; defensive Laufwege 	Kleinfeldformen	
2	11.02 - 24.03.19	6W	spezifisch	• Wechsel von seitlichen Treffpunkten (= Rotation) und Treffpunkten vor dem Körper (= zufassen)	• defensive Laufwege ins Hinterfeld auf Clear	• Springseilen; kurze Bodenkontaktzeiten	
5	17.06 - 28.07.19	6W		• cross Smashabwehr (Einzel) • kurze Smashabwehr im (Doppel)	• Nachbereitung nach Blocks ans Netz	• konzentrische beidbeinige Sprünge	• 2v1 als Standardübung
8	21.10 - 01.12.19	6W		• Blocks auf Drops; tiefe Treffpunkte im vorderen Mittelfeld (= hinter der T-Linie)	• Rhythmisierung/Timing nach Clear • Nachbereitung nach Blocks ans Netz	• Multifeed: "Singles Box" mit Fokus auf schneller Nachbereitung nach Block und schnellen Drehungen ins	
Vorderfeld			Grundlagen	<ul style="list-style-type: none"> • Unterarmrotation • Aufbaureihe "Lob" • Feeden: Zuwurf/Zuspiel • töten am Netz • gerader Block 	<ul style="list-style-type: none"> • Warm-Up: Grundlagen • Ausfallschritt • Prejump; Beschleunigung "links-rechts" bzw. "rechts-links" • Prinzip "corrections ins Vorderfeld" 		
3	25.03 - 05.05.19	6W	spezifisch	• "angle of attack" => wie kontrolliere ich die Flugrichtung des Shuttles? • gegen die Hand spielen		• lokale Rumpfmuskulatur	
6	29.07 - 08.09.19	6W		• Treffpunkthöhen im Vorderfeld => wann spiele ich den Lob wie hoch?	• Laufwege und corrections ins Vorderfeld		
9	02.12 - 29.12.19	4W					