

Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit

Thema	Schlagtechnik	Mod	Lauftechnik	Mod	Basic Übungen
Hinterfeld	<ul style="list-style-type: none"> • Unterarmrotation • Aufbaureihe "Clear" > Backhand Clear <ul style="list-style-type: none"> • cross Drops • gerade Drops • pulled-Schläge • Smash 	1 > 1/4/5 A 4/5/A 4/5/A 4/6/A A	<ul style="list-style-type: none"> • Warm-Up: Grundlagen • Umsprung / Chinasprung • Prejump; Beschleunigung "links-rechts" bzw. "rechts-links" • Prinzip "corrections ins Hinterfeld" • offensive Laufwege / Verknüpfungen • Abdeckung und correcions 	2 > 2 > 2 > 2/B 5 B	
Mittelfeld	<ul style="list-style-type: none"> • Unterarmrotation • Aufbaureihe "pulled" über Seithand • Griffwechsel/Fingerfertigkeiten • Aufbaureihe "Dive" • Doppelabwehr 	1 > 1/4/6 1/6/A 6 5/A	<ul style="list-style-type: none"> • Warm-Up: Grundlagen • Ausfallschritt / Beweglichkeit • Prejump; defensive Laufwege 1. auf die Seite 2. ins Vorderfeld (für kurz-lang.) 3. ins Hinterfeld (für pulled-Schläge)	2 > 2/6 1 6 1/3/5 1/4/6	Kleinfeldformen
Vorderfeld	<ul style="list-style-type: none"> • Unterarmrotation • Aufbaureihe "Lob" • Feeden: Zuwurf/Zuspiel • töten am Netz • gerader Block • cross am Netz • Spinshots 	1 > 1/3/6 - 1/5 1/3/A A A	<ul style="list-style-type: none"> • Warm-Up: Grundlagen • Ausfallschritt • Prejump; Beschleunigung "links-rechts" bzw. "rechts-links" • Prinzip "corrections ins Vorderfeld" • offensive Laufwege / Verknüpfungen • Abdeckung und correcions 	1 1 2 > 2/B 5 B	

grün = deckt die Grundlagen ab

Module Weiterbildung

wird im 2019 angeboten

- 1 GL Schlagtechnik
- 2 GL Lauftechnik
- 3 SP Vorderfeld
- 4 SP Hinterfeld
- 5 Laufmuster/Laufwege
- 6 Mittelfeld

in konzeptioneller Planung

- A Technik im Detail; einzelne Schläge
- B Schnelligkeit/Abdeckung