

# VTÖ Fortbildungsseminar Steiermark 2009

# Schnelligkeitstraining (am Beispiel Spieleröffnung)

Samstag, 15.30 Uhr – 16.15 Uhr

## Aufwärmen allgemein

Aufwärmen speziell

Kleinfeldspiele

MidCourt Spiele

Großfeldspiele

- Geldschein fangen
- Hände klatschen I
- Hände klatschen II
- Schenkel klatschen
- Wegdrücken
- Tappings an den Linien
- „Crazy Frog“

Aufwärmen allgemein

Aufwärmen speziell

Kleinfeldspiele

MidCourt Spiele

Großfeldspiele

- Spaßball
- Technik des Werfens
- Thera Band am Netzpfeosten
- Medizinball geben die Wand werfen

Aufwärmen allgemein

**Aufwärmen speziell**

Kleinfeldspiele

MidCourt Spiele

Großfeldspiele

- Normale Aufschläge als koordinative Vorbereitung
- Speedminton
- Badminton (clear)

Aufwärmen allgemein  
Aufwärmen speziell  
Kleinfeld  
MidCourt  
Großfeld

- Aufschläge am Netz ins AS Feld an Hallendecke
- Aufschläge am Netz ins AS Feld an Zaun
- Aufschläge am Netz ins AS Feld über den Zaun
- Aufschläge im KF ins AS Feld an Hallendecke
- Aufschläge im KF ins AS Feld an Zaun
- Aufschläge im KF ins AS Feld über den Zaun

Softbälle  
75% Bälle  
50% Bälle  
25% Bälle

Aufwärmen allgemein  
Aufwärmen speziell  
Kleinfeld  
MidCourt  
Großfeld

- Aufschläge im MC ins AS Feld an Zaun
- Aufschläge im MC direkt an Zaun

Softbälle  
75% Bälle  
50% Bälle  
25% Bälle

Aufwärmen allgemein  
Aufwärmen speziell  
Kleinfeld  
MidCourt  
Großfeld

- Aufschläge im GF direkt an Zaun
- Aufschläge im GF hinter die GL an Zaun
- Aufschläge im GF hinter die AL an Zaun
- Aufschläge im GF ins AS Feld an Zaun

Softbälle  
75% Bälle  
50% Bälle  
25% Bälle

# Matchformen

Aufwärmen allgemein

Aufwärmen speziell

Kleinfeld

MidCourt

Großfeld

- 1. Satz
- Beginn bei 5:5
- Spielstand 30:30
- 2.Aufschlag
- Aufschläger muss ans Netz

Komplextraining:

Wartende Spieler machen :

Pre Stroke:

Medizinball gegen Wand

AS Imitation mit Badmintonschläger

Softbälle

75% Bälle

50% Bälle

25% Bälle

Vielen Dank für die  
Aufmerksamkeit