



Technik- und Athletikwettbewerb U9/U11

Der Technikwettbewerb wird in der kommenden Saison mit jeweils drei verschiedenen Übungen durchgeführt, die zusammen in ein Endergebnis eingehen. Die einzelnen Technikwettbewerbe werden auch weiterhin zu den jeweiligen Turnieren ausgewertet und prämiert.

C-Rangliste, 29.01.2022, OTG1902 Gera

U9

- a) Vorhand- und Rückhandgriff zeigen
 - Finger an richtiger Position und lockerer Griff
 - mit welcher Seite des Schlägers wird geschlagen?
- b) Zuwurf ins Vorderfeld
 - Federball knapp über das Netz in einen Zielbereich werfen
 - Spieler entscheidet selbst, ob Zuwurf von unten oder oben
- c) Vh-Jonglieren, max. Anzahl und Wechsel flach-hoch
 - Finger an richtiger Position und lockerer Griff
 - Winkel zwischen Schläger und Unterarm
 - Treffpunkt sollte ungefähr Schulterhöhe sein
 - Wechsel zwischen Lockerlassen-Zugreifen und zusätzlicher Unterarmdrehung
 - ggf. Ellenbogeneinsatz bei hohem Jonglieren

U11

- a) Spiel am Netz (netzfern, ca. vordere Aufschlaglinie)
 - von 12 Bällen je 2x Cross (VF), Stopp (VF) und Swip (HF) aus Vh- und Rh-Seite
 - Lauftechnik mit SplitStep und zwei Schritten (links + rechts)
- b) Spiel am Netz (netznah, direkt am Netz, Schulterhöhe)
 - je eine Schnittbewegung am Netz auf Vh und Rh-Seite
 - 5 Bälle pro Seite
 - Lauftechnik: links ran, rechts Ausfallschritt

Athletik (U9 und U11)

Seilspringen: Anzahl der Durchschläge in 30sec und wechselndem Fußkontakt (links, rechts, links, rechts....). 2 Versuche/Spieler



4. C-RL, 30.04.2022, Ilmenau

U9

- a) kurzer Rh-Aufschlag, 10 Aufschläge flach und kurz hinter die Aufschlaglinie
 - richtige Schlägerhaltung und lockerer Griff
 - auf Schlägerneigung achten
 - kurze Ausholphase
- b) Mit dem Schläger Ball aufheben, 10 Versuche
 - lockere Finger
 - Unterarmdrehung

U11

- a) Ansatzlosigkeit HF
 - Clear und Drop aus Rotationsbewegung
 - je 6 Bälle von Vh- und Rh-Seite, davon 3 Clear + 3 Drop
 - gleiche „0“, gleicher Beginn der Schlagbewegung
 - Lauftechnik mit SplitStep, „Lin-Jump“, Malayenschritt, ggf. Sidestep, Umsprung

Athletik (U9 und U11)

Japantest: Je 10 Bälle auf den Seitenlinien des Einzelfeldes, die von hinten nach vorne abwechselnd auf der Vorhand- und Rückhandseite mit dem Schläger umzustoßen sind. Start ist auf der Mittellinie und die Bälle sind im Ausfallsschritt, mit dem richtigen Fuß von, umzustoßen. Bei fehlendem Ausfallsschritt werden je 5 Sekunden zur Gesamtzeit hinzuaddiert.

Nachdem der Ball umgestoßen wurde, muss die Körperdrehung zum Netz erfolgen. Bei Körperdrehung zum Hinterfeld werden ebenfalls 5 Sekunden zur Gesamtzeit hinzuaddiert.



6. C-RL, 18.06.2022, Jena

U9

- a) Vh-Aufschlag, 10 Versuche höchstens einen Meter vor die Grundlinie
 - Hüftdrehung, Unterarmrotation
 - Finger an richtiger Position und lockerer Griff
 - Höhe des Treffpunktes
 - Ausschwingung über andere Schulter
 - diagonale Aufschläge sind nicht gefordert
- b) Lauftechnik und Spiel am Netz, Spieler/in bekommt 10 Federbälle abwechselnd in Vorderfeld Vh und Rh zugeworfen
 - Auftaktbewegung vor dem Start
 - Finger an richtiger Position und lockerer Griff
 - je 6x Stopp auf Vh- und Rh-Seite
 - richtiger Ausfallschritt, mit dem richtigen Fuß

U11

- a) „defensives“ Laufen mit Clear und Lift
 - Spieler/in spielt hohen Aufschlag und der Trainer spielt Clear und Drop – Spieler spielt immer wieder Clear, bzw. Lift
 - je 4 Bälle in jede Ecke (vorgegebene Reihenfolge)
 - richtiger Start (SplitStep) im richtigen Moment
 - Lauftechnik in die jeweilige Ecke und Clear/Lift aus ruhiger „0“

Athletik (U9 und U11)

Kastensprünge: von einem Kastendeckel (oberstes Kastenteil) 3x10sec. ab und aufspringen. Dabei sollen beide Füße stets gleichzeitig abspringen und landen. Zwischen den Durchgängen sind immer 10sec. Pause
Das Kastenteil steht während der Übung an der Wand, an der sich das Kind abstützen darf. Start in jeden Durchgang ist auf dem Kastenteil.
Gezählt werden korrekte Sprünge auf den Kasten, wenn zuvor beidfüßig abgesprungen und gelandet wurde.