



Technik- und Athletikwettbewerb U9/U11 2023

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, 28.01.2023 in Ilmenau

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