

Technikrichtlinien des TVM

Zur Analyse der Technik werden Bewegung in Griff, Ausholbewegung, Schlagbewegung/Treffpunkt und Ausschwingung unterteilt wird. Für diese Teilbewegungen sollten einheitliche Standards gesetzt werden.

Vorhand:

Griff: Der Vorhandgriff soll zwischen Easterngriff und Semiwesterngriff liegen. Ein extremer Westerngriff soll vermieden werden.

Ausholbewegung: Die Ausholbewegung erfolgt in einer runden flüssigen Bewegung, die einen oberen Bogen hat (Bogen wird durch nach oben stellen des Schlägerkopfes begonnen). Eine zu hohe Ausholbewegung soll vermieden werden. Orientierungspunkt: der Schlägerkopf sollte beim Ausholen nicht über dem Kopf sein. Die Ausholbewegung muss dem ankommenden Ball angepasst werden, stabil in ihrer Form und kompakt sein (man achtet darauf, dass der Ellenbogen nicht zu weit vom Körper weg ist). Die Ausholbewegung bleibt (beim Rechtshänder) auf der rechten Seite und darf nicht hinter dem Körper weiter gehen. Die linke Hand soll beim Ausholen frühzeitig den Schlägerkopf verlassen.

Schlagbewegung/Treffpunkt: Der Schlägerkopf ist am Ende der Ausholbewegung über dem Handgelenk, der Schlägerkopf wird zu Beginn der Schlagbewegung fallen gelassen, um unter den Ball zu kommen (DVZ im Unterarm), die Beschleunigung erfolgt nach vorne-oben. Die Schlagbewegung soll mit dem Arm begonnen werden, der Oberkörper rotiert zum Treffpunkt, wobei ganz entscheidend ist, dass die Hüfte lange stabil und hinten bleibt und erst im letzten Moment nach vorne kommt. Häufiger Fehler bei den Jugendlichen ist, dass die Hüfte zu früh nach vorne kommt und damit die Stabilität im Treffpunkt verloren geht. Treffpunkt ist seitlich vor dem Körper auf Bauchnabelhöhe.

Ausschwingung: Der Ausschwingung erfolgt bei einem normalen Vorhandschlag zum linken Oberarm und sollte zwischen Oberarm und Hüfte liegen. Wichtig ist ein voller Schwung in allen Situationen.

Die Spieler müssen alle Fußstellungen können und diese individuell einsetzen lernen. Die Trainer achten darauf, dass die Kinder ihrem Kraftpotential entsprechend die Fußstellungen erarbeiten.

Genauso müssen alle Spin-Varianten erlernt und situativ eingesetzt werden. Die VH sollte eine Waffe und variabel einsetzbar sein

Beidhändige Rückhand:

Es wird auf die Analyse der einhändigen RH verzichtet, da diese nur sehr selten gespielt wird.

Griff: Die Oberhand hat einen Easterngriff, bei der Unterhand ist Semicontinental- oder Continental Griff möglich. Die linke Hand (Rechtshänder) sollte die Hand sein, die etwas mehr macht beim Schlag. Dies ist jedoch abhängig davon welche Hand

beim jeweiligen Spieler dominant ist. Die Hände sollten Kontakt haben, d.h. nicht weit auseinander liegen.

Ausholbewegung: Durch die Rotation des Körpers wird der Schläger in einem Bogen (obere Schleife) nach hinten geführt (Arm eher gebeugt beim Ausholen). Es gelten die gleichen Standards wie bei der VH.

Schlagbewegung/Treffpunkt: Der Schlägerkopf wird zu Beginn der Schlagphase durch das Abklappen des Handgelenkes nach unten gebracht. Die Fußstellung ist hier meistens geschlossen, beim normalen Rückhandschlag. (Auch hier müssen je nach Position und Zeitdruck alle Fußstellungen erarbeitet werden). Der Oberkörper rotiert zum Treffpunkt und die Hüfte bleibt lange hinten zur Stabilisierung. Bei der beidhändigen RH ist der Oberkörpereinsatz von zentraler Bedeutung, vor allem nach dem Treffpunkt. Treffpunkt s. VH.

Ausschwung: der Ausschwing erfolgt bei der Rückhand zwischen Hüfte und Schulter, und nur in seltenen Fällen über der Schulter. Wichtig ist ein voller Schwung in allen Situationen.

Alle Spin-Varianten müssen erlernt und situativ eingesetzt werden.
Die Rückhand soll stabil sein und keine Angriffsfläche bieten.

Mit dem Rückhand Slice wird früh begonnen und es wird hierbei der einhändige Rückhandslice vermittelt.

Beinarbeit:

Spätestens im Bezirkstraining müssen die ersten Grundlagen, wie Laufen zum Ball und wieder zurück, systematisch erarbeitet werden. Auffallend ist, dass viele Kinder nur noch die offene Stellung kennen und keine Differenzierung der Fußstellung stattfindet.

Insgesamt soll den Spielern ein großes Bewegungsspektrum beigebracht werden. Die verschiedenen Stellungen offen, halboffen und seitlich müssen erarbeitet werden und in verschiedenen Spielsituationen angewandt werden (angepasste Fußstellung). Bei der offenen Stellung sollte der äußere Fuß immer HINTER dem inneren Fuß sein. Im Bereich der seitlichen Stellung sollten die Füße parallel zur Schlagrichtung zeigen.

Auch bei der Bewegung zur Mitte zurück, müssen die unterschiedlichen Formen der Beinarbeit geschult und situativ angewandt werden.

Der Spilt-Step muss gemacht werden kurz bevor der Gegner den Ball trifft. die verschiedenen Beinarbeiten sollen ganzheitlich trainiert werden also mit Laufen zum Ball und wieder zurück in den unterschiedlichen Formen. Hier sollen die verschiedenen Systeme den Kindern vermittelt und verinnerlicht werden, die dann situativ anzuwenden sind.

Volley:

Griff: semicontinental, bei VH und RH-Volley gleich, kein Hammergriff sondern Zeigefinger nach oben leicht abspreizen.

Schlagbewegung/Treffpunkt: Gewichtsverlagerung nach vorne im Treffpunkt, Schritt nach vorne bei hohen Volleys im Treffpunkt, bei tiefen Volleys Schritt vor dem Treffpunkt (V-förmige Schrittrichtung).

Anpassungsfähigkeit ist beim Volley sehr wichtig: mal Schritt, mal kein Schritt, mal stehen bleiben, mal ausweichen. Situative Lösungen erlernen.

Ziel sollte sein beim Treffpunkt nach vorne zu gehen oder auf einer Linie zu bleiben, Ellbogen muss durchgehend deutlich vor dem Körper sein.

Einhändiger RH-Volley soll so früh wie möglich erlernt werden.

Schläger wird nur über Oberkörperdrehung zur Seite genommen (keine sonstige Aushol- oder Rückwärtsbewegung).

Schlagbewegung aus dem Ellbogengelenk, Unterarm geht nach vorne, eine ruhige Bewegung (ohne Handgelenks-Einsatz).

Kopf bleibt oben.

Jeder Volley sollte Unterschnitt haben.

Slice:

Hauptaktion wie im RH-Volley. Schwungvolle, gleichmäßige Bewegung. Treffpunkt mit genügend seitlichem Abstand zum Körper. Schlägerfläche im Treffpunkt nahezu senkrecht, leicht nach oben geöffnet. Schwung in der seitlichen Ebene (Spieler steht wie mit dem Rücken an einer Wand).

Aufschlag:

Griff: Die Griffhaltung beim Aufschlag sollte zwischen Mittelgriff bis Rückhandgriff liegen. Wenn die Kinder ins Bezirkstraining kommen, sollte der Mittelgriff direkt umgesetzt werden.

Ausholphase: Die Stellung der Füße ist etwa schulterbreit auseinander. Zu Beginn der Ausholphase wird der Schläger in einer individuellen Pendelbewegung im unteren Bogen abwärts-aufwärts geführt. Das Handgelenk soll dabei eine neutrale Stellung haben.

Wichtig ist, dass die Schulterkipphaltung erreicht wird, wie man dahin kommt kann individuell unterschiedlich sein.

Gleichzeitig mit der Gewichtsverlagerung auf den linken Fuß, wird das linke Becken (beim Rechtshänder) nach vorne geschoben, die Knie, vor allem das linke, werden gebeugt. Die rechte Schulter muss beim Verlassen des Balles zum Anwurf unten sein (möglichst am tiefsten Punkt).

Schlagphase: Die Streckung des Körpers zum Treffpunkt hin wird von unten nach oben eingeleitet. Wenn der hintere Fuß herangezogen wird, dann darauf achten, dass dieser hinter den anderen Fuß gezogen wird und nicht seitlich neben den Fuß. Der Treffpunkt des Balles beim Aufschlag ist kurz vor dem höchsten Punkt. Die Spieler sollen den Ball möglichst lange im Blick haben, als Hilfe kann man sagen, sie sollen den Ball filmen (bis in den Treffpunkt!).

Ausschwungphase: Der Schläger erfolgt links am Körper vorbei und die Landung erfolgt auf dem linken Bein.

Ballwurf: beim geraden Aufschlag etwa 20 cm vor den Körper auf 12 Uhr (Range zwischen 11.00 - 13.00 Uhr). Beim Slice- Aufschlag Ballwurf eher Richtung 13.00Uhr, zum schweren Lesen des Aufschlags sollte als Zielbewegung kein Unterschied zwischen Slice- und geraden Aufschlag sein.

In jeder Trainingseinheit sollte der Aufschlag trainiert werden. Wichtig ist zudem die Verbindung vom Aufschlag und dem ersten Folgeschlag.