



Testblatt Bronzeschläger

Name der Spielerin _____

Leitfaden Stufe um Stufe

	1. Versuch	2. Versuch	3. Versuch	Erreichte Punktzahl	Maximale Punktzahl																
<p>Übung Nr. 1 Ein Spieler («Verteiler») spielt mit Vorhand-Konter abwechselnd einen Ball auf die Vorhand- und auf die Rückhand-Tischseite. Eine Fläche entlang der Mittellinie ist auf einer Breite von 30 cm auf beiden Tischhälften abgedeckt. Der andere Spieler («Läufer») verschiebt sich seitwärts, um alle Bälle mit Vorhand-Konter auf die gegnerische Vorhand-Tischseite zurückzuspielen. Das Ziel ist, das Maximum an Hin- und Rückschlägen ohne Ballverlust zu erreichen.</p> <p>Jeder «Läufer» hat mindestens drei Versuche. Falls er selber den Fehler macht, gilt dies in jedem Fall als Versuch. Macht aber der «Verteiler» vor 15 Hin- und Rückschlägen den Fehler, kann der «Läufer» entscheiden, ob er seine bis dahin erzielte Anzahl Schläge als Versuch gelten lassen will oder nicht. Sind 15 Hin- und Rückschläge gespielt, wird mit dem Zählen aufgehört.</p>				Ergebnis des besten Versuchs	15																
<p>Übung Nr. 2 Die Spielerinnen spielen Schupfbälle auf dem ganzen Tisch: es ist nicht erlaubt, mehr als zweimal mit der gleichen Seite zu spielen, d.h. es ist nicht erlaubt, drei aufeinanderfolgende Vorhand-Schupfbälle oder drei aufeinanderfolgende Rückhand-Schupfbälle zu spielen. Das Ziel ist, das Maximum an Hin- und Rückschlägen ohne Ballverlust zu erreichen.</p> <p>Die Übung wird dreimal ausgeführt. Es werden die erzielten Hin- und Rückschläge bei jedem Versuch gezählt. Ist die Zahl höher als 20, wird mit dem Zählen aufgehört.</p>				Ergebnis des besten Versuchs	20																
<p>Technische Note Vorhand-Topspin Die Trainerperson bewertet die technische Qualität des Vorhand-Topspins in den Übungen 3 und 4 mit Punkten von 0 bis 5. Bewertungstabelle:</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>0 – 1</th> <th>2 – 3</th> <th>4 – 5</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Art des Ballkontakts</td> <td>Der Ball wird frontal getroffen und hochgehoben</td> <td>Der Ball wird nicht ganz frontal getroffen, aber auch nicht optimal gestreift</td> <td>Der Ball wird tangential getroffen, Geräusch des Streifens</td> </tr> <tr> <td>Dynamik</td> <td>Gleiche Geschwindigkeit während der ganzen Bewegung</td> <td>Geringe Beschleunigung mit dem Unterarm</td> <td>Maximale Beschleunigung des Unterarms</td> </tr> <tr> <td>Haltung und Beteiligung des Körpers</td> <td>Gestreckte Beine, keine Beteiligung des Körpers</td> <td>Gebeugte Beine, geringe Beteiligung des Körpers</td> <td>Ausgeprägte Beteiligung des Körpers, Wiederpositionierung nach dem Topspin</td> </tr> </tbody> </table>							0 – 1	2 – 3	4 – 5	Art des Ballkontakts	Der Ball wird frontal getroffen und hochgehoben	Der Ball wird nicht ganz frontal getroffen, aber auch nicht optimal gestreift	Der Ball wird tangential getroffen, Geräusch des Streifens	Dynamik	Gleiche Geschwindigkeit während der ganzen Bewegung	Geringe Beschleunigung mit dem Unterarm	Maximale Beschleunigung des Unterarms	Haltung und Beteiligung des Körpers	Gestreckte Beine, keine Beteiligung des Körpers	Gebeugte Beine, geringe Beteiligung des Körpers	Ausgeprägte Beteiligung des Körpers, Wiederpositionierung nach dem Topspin
	0 – 1	2 – 3	4 – 5																		
Art des Ballkontakts	Der Ball wird frontal getroffen und hochgehoben	Der Ball wird nicht ganz frontal getroffen, aber auch nicht optimal gestreift	Der Ball wird tangential getroffen, Geräusch des Streifens																		
Dynamik	Gleiche Geschwindigkeit während der ganzen Bewegung	Geringe Beschleunigung mit dem Unterarm	Maximale Beschleunigung des Unterarms																		
Haltung und Beteiligung des Körpers	Gestreckte Beine, keine Beteiligung des Körpers	Gebeugte Beine, geringe Beteiligung des Körpers	Ausgeprägte Beteiligung des Körpers, Wiederpositionierung nach dem Topspin																		
<p>Übung Nr. 3 Die Spieler spielen Vorhand-Topspin auf Vorhand-Block in der Vorhand-Diagonalen. Die Rückhand-Tischhälften sind abgedeckt. Das Ziel ist, das Maximum an Hin- und Rückschlägen ohne Ballverlust zu erreichen.</p> <p>Jeder Topspinspieler hat mindestens drei Versuche. Falls er selber den Fehler macht, gilt dies in jedem Fall als Versuch. Macht aber der Blockspieler vor 10 Hin- und Rückschlägen den Fehler, kann der Topspinspieler entscheiden, ob er seine bis dahin erzielte Anzahl Topspins als Versuch gelten lassen will oder nicht. Sind 10 Topspins gespielt, wird mit dem Zählen aufgehört.</p>				Ergebnis des besten Versuchs	10																
<p>Übung Nr. 4 Die Spielerin spielt 10 Topspins mit der Vorhand auf 10 lange Unterschnittbälle, welche von der Trainerperson auf die Vorhand-Tischseite eingespielt werden (aus dem Balleimer, mit Pausen). Gezählt werden die erfolgreichen Topspins, wobei der erste Aufsprung des Balls auf dem Boden hinter einer Linie im Abstand von 3 Metern vom Tisch erfolgen muss. Dies verhindert, dass die Spielerinnen sich damit begnügen, den Ball nur von unten her hochzuheben, sondern zwingt sie, ihn wirklich zu «ziehen».</p>					10																

Total		60
Bestanden	45	ja / nein

16 | 17