



# Testblatt Oranger Ball

Name der Spielerin \_\_\_\_\_

	1. Versuch	2. Versuch	3. Versuch	Erreichte Punktzahl	Maximale Punktzahl																		
<p><b>Übung Nr. 1</b> Die Spielerinnen spielen den Ball mit Vorhand-Konter und Rückhand-Konter, wobei sie die «Acht»/«Butterfly» ausführen (vgl. Praxisheft S. 21 unten). Eine Fläche entlang der Mittellinie ist auf einer Breite von 20 cm abgedeckt. Das Ziel ist, das Maximum an Hin- und Rückschlägen ohne Ballverlust zu erreichen. Ein Ball, der die abgedeckte Fläche berührt, ist nicht mehr gültig. Die Übung wird dreimal ausgeführt. Bei jedem Versuch werden die Rollen des Spielers, der diagonal spielt, und des Spielers, der parallel spielt, vertauscht. Es werden die erzielten Hin- und Rückschläge bei jedem Versuch gezählt. Ist die Zahl höher als 10, wird mit dem Zählen aufgehört.</p>				Ergebnis des besten Versuchs	<b>10</b>																		
<p><b>Übung Nr. 2</b> Die Spieler spielen den Ball abwechselnd mit Vorhand-Konter und Rückhand-Konter in der Rückhand-Diagonalen. Die Vorhand-Tischhälften sind abgedeckt. Beide Spieler springen nach jedem Ball um. Das Ziel ist, das Maximum an Hin- und Rückschlägen ohne Ballverlust zu erreichen. Die Übung wird dreimal ausgeführt. Es werden die erzielten Hin- und Rückschläge bei jedem Versuch gezählt. Ist die Zahl höher als 10, wird mit dem Zählen aufgehört.</p>				Ergebnis des besten Versuchs	<b>10</b>																		
<p><b>Übung Nr. 3</b> Die Spielerinnen spielen Vorhand-Konter auf Vorhand-Konter in der Vorhand-Diagonalen. Die Rückhand-Tischhälften und die ersten 60 cm hinter dem Netz sind abgedeckt. Das Ziel ist, das Maximum an Hin- und Rückschlägen innerhalb von 30 Sekunden zu erreichen. Es wird die Gesamtzahl der während der 30 Sekunden erzielten Hin- und Rückschläge gezählt, d.h. nach einem Fehler wird nicht wieder bei Null begonnen, sondern beim vorherigen Stand weitergezählt. Es darf aber nur ein einziger Ball verwendet werden. Die Übung wird dreimal ausgeführt. Es werden die erzielten Hin- und Rückschläge bei jedem Versuch gezählt. Ist die Zahl höher als 25, wird mit dem Zählen aufgehört.</p>				Ergebnis des besten Versuchs	<b>25</b>																		
<p><b>Technische Note für den Vorhand-Endschlag</b> Die Trainerperson bewertet die technische Qualität des Vorhand-Endschlags in Übung 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> <th></th> <th></th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td><b>Dynamik und Schlagauführung</b></td> <td>Schwache Beschleunigung auf den Ball, wenig flüssige Bewegung</td> <td>Beschleunigung der Bewegung, nach vorne gerichtete Bewegung</td> <td>Maximale Beschleunigung auf den Ball, flüssige Bewegung</td> <td></td> <td><b>5</b></td> </tr> <tr> <td><b>Haltung und Beteiligung des Körpers</b></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 Endschlag</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>							0 – 1	2 – 3	4 – 5			<b>Dynamik und Schlagauführung</b>	Schwache Beschleunigung auf den Ball, wenig flüssige Bewegung	Beschleunigung der Bewegung, nach vorne gerichtete Bewegung	Maximale Beschleunigung auf den Ball, flüssige Bewegung		<b>5</b>	<b>Haltung und Beteiligung des Körpers</b>	Gestreckte Beine, keine Beteiligung des Körpers	Gebeugte Beine, geringe Beteiligung des Körpers	Ausgeprägte Beteiligung des Körpers, Wiederpositionierung nach dem Endschlag		
	0 – 1	2 – 3	4 – 5																				
<b>Dynamik und Schlagauführung</b>	Schwache Beschleunigung auf den Ball, wenig flüssige Bewegung	Beschleunigung der Bewegung, nach vorne gerichtete Bewegung	Maximale Beschleunigung auf den Ball, flüssige Bewegung		<b>5</b>																		
<b>Haltung und Beteiligung des Körpers</b>	Gestreckte Beine, keine Beteiligung des Körpers	Gebeugte Beine, geringe Beteiligung des Körpers	Ausgeprägte Beteiligung des Körpers, Wiederpositionierung nach dem Endschlag																				
<p><b>Übung Nr. 4</b> Die Trainerperson spielt 10 halbhohle Bälle (ungefähr 50 cm über dem Netz) auf die Vorhand-Tischseite ein, der Spieler macht 10 Endschläge mit der Vorhand. Gezählt werden die erfolgreichen Endschläge, wobei der erste Aufsprung des Balls auf dem Boden hinter einer Linie im Abstand von 4 Metern vom Tisch erfolgen muss. Damit kann die Kraft des Endschlags gemessen werden.</p>					<b>10</b>																		

<b>Total</b>		<b>60</b>
<b>Bestanden</b>	45	<b>ja / nein</b>