



Testblatt Silberschläger

Name der Spielerin _____

	1. Versuch	2. Versuch	3. Versuch	Erreichte Punktzahl	Maximale Punktzahl												
<p>Übung Nr. 1 Jede Tischhälfte ist mittels einer Markierung in zwei gleiche Zonen geteilt (vorne und hinten). Die Übung beginnt mit 2 Bällen in die vordere Zone: einem kurzen Unterschnittaufschlag und einem kurzen Schupfball als Rückschlag. Danach wechseln beide Spielerinnen gleichzeitig zwischen langem Schupfball und kurzem Schupfball ab, sie spielen also abwechselnd je in die hintere und in die vordere Hälfte des Tisches. Das Ziel ist, das Maximum an Hin- und Rückschlägen ohne Ballverlust zu erreichen. Die Übung wird dreimal ausgeführt. Bei jedem Versuch werden die Rollen der Aufschlägerin und der Rückschlägerin vertauscht. Es werden die erzielten Hin- und Rück-schläge bei jedem Versuch gezählt. Ist die Zahl höher als 10, wird mit dem Zählen aufgehört.</p>				Ergebnis des besten Versuchs	10												
<p>Übung Nr. 2 Ein Spieler spielt Unterschnittabwehr mit der Rückhand oder der Vorhand (nach seiner Wahl), der andere greift mit Vorhand-Topspin an. Das Ziel ist, das Maximum an Hin- und Rückschlägen ohne Ballverlust zu erreichen. Jeder Verteidiger hat mindestens drei Versuche. Falls er selber den Fehler macht, gilt dies in jedem Fall als Versuch. Macht aber der Topspinspieler vor 5 Hin- und Rückschlägen den Fehler, kann der Verteidiger entscheiden, ob er seine bis dahin erzielte Anzahl Abwehrbälle als Versuch gelten lassen will oder nicht. Sind 5 Abwehrbälle gespielt, wird mit dem Zählen aufgehört.</p>				Ergebnis des besten Versuchs	5												
<p>Technische Note des unregelmässigen Konterspiels Der Trainer bewertet die technische Qualität des unregelmässigen Konterspiels im besten Versuch von Übung 3 mit Punkten von 0 bis 5. Der Spieler, welcher die Bälle verteilt, soll darauf hingewiesen werden, dass die Qualität seiner Verteilung Einfluss auf die Note seines Partners hat. 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>Verteilung der Bälle</td> <td>Wenig Variation in der Platzierung, voraussehbare Platzierungswechsel</td> <td>Deutliche Variation in der Ballplatzierung</td> <td>Ausgeprägte Variation in der Ballplatzierung, hohe Geschwindigkeit beim Verteilen</td> </tr> <tr> <td>Technik</td> <td>Schlechte Technik im unregelmässigen Spiel</td> <td>Im Allgemeinen korrekte Technik, gewisse verkrampfte Bewegungen</td> <td>Lockere Bewegungen, fließender Wechsel von Vorhand/Rückhand</td> </tr> </tbody> </table>		0 – 1	2 – 3	4 – 5	Verteilung der Bälle	Wenig Variation in der Platzierung, voraussehbare Platzierungswechsel	Deutliche Variation in der Ballplatzierung	Ausgeprägte Variation in der Ballplatzierung, hohe Geschwindigkeit beim Verteilen	Technik	Schlechte Technik im unregelmässigen Spiel	Im Allgemeinen korrekte Technik, gewisse verkrampfte Bewegungen	Lockere Bewegungen, fließender Wechsel von Vorhand/Rückhand					5
	0 – 1	2 – 3	4 – 5														
Verteilung der Bälle	Wenig Variation in der Platzierung, voraussehbare Platzierungswechsel	Deutliche Variation in der Ballplatzierung	Ausgeprägte Variation in der Ballplatzierung, hohe Geschwindigkeit beim Verteilen														
Technik	Schlechte Technik im unregelmässigen Spiel	Im Allgemeinen korrekte Technik, gewisse verkrampfte Bewegungen	Lockere Bewegungen, fließender Wechsel von Vorhand/Rückhand														
<p>Übung Nr. 3 Ein Spieler verteilt den Ball unregelmässig auf dem ganzen Tisch. Es ist ihm nicht erlaubt, mehr als dreimal hintereinander an die gleiche Stelle zu spielen. Der andere Spieler schlägt mit Vorhand- und Rückhand-Konter auf die Rückhandseite des verteilenden Spielers zurück. 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 für den Spieler, der die Bälle unregelmässig bekommt, gezählt. Ist die Zahl höher als 25, wird mit dem Zählen aufgehört.</p>				Ergebnis des besten Versuchs	25												
<p>Übung Nr. 4 Die Spielerinnen spielen Rückhand-Rückhand-Konter. Wenn es ihr günstig scheint, spielt eine Spielerin einen schnellen Rückhandball auf eine Zielfläche im Format A4, die in der Vorhandecke der Gegnerin liegt. Jede Spielerin hat 10 Versuche (ein Versuch = ein auf die Zielfläche gerichteter schneller Rückhandball). Gezählt wird, wie oft das Ziel getroffen wird.</p>					10												
<p>Übung Nr. 5 Die Trainerperson spielt aus dem Balleimer einen kurzen Unterschnittball auf die Vorhandseite ein, dann einen langen Unterschnittball in die Tischmitte. Der Spieler spielt zuerst einen Vorhand-Flip, danach einen Vorhand-Topspin. Diese Kombination wird zehnmal ausgeführt, wobei nach den zwei Bällen immer eine kurze Pause eingelegt wird, damit der Spieler sich wieder positionieren kann. Es werden die erfolgreichen Kombinationen gezählt (erfolgreich = sowohl der Flip als auch der Topspin sind erfolgreich).</p>					10												

Total		65
Bestanden	50	ja / nein