



# Testblatt Weisser Ball

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

Leitfaden Stufe um Stufe

	1. Versuch	2. Versuch	3. Versuch	Erreichte Punktzahl	Maximale Punktzahl
<p><b>Technische Note für die Schlägerhaltung</b> Die Trainerperson bewertet bei allen vier Übungen die Schlägerhaltung des Spielers mit Punkten von 0 bis 5. 5 Punkte entsprechen einer immer korrekten Schlägerhaltung, 0 Punkte entsprechen einer völlig falschen Schlägerhaltung.</p>					<b>5</b>
<p><b>Übung Nr. 1</b> Die Spielerinnen spielen Vorhand-Konter auf Vorhand-Konter in der Vorhand-Diagonalen. Die Rückhand-Tischhälften sind abgedeckt. 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. 2</b> Die Spieler spielen Rückhand-Konter auf Rückhand-Konter in der Rückhand-Diagonalen. Die Vorhand-Tischhälften sind abgedeckt. 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 Spielerin macht 10 Aufschläge mit der Vorhand. Gezählt werden die erfolgreichen, regelkonformen Aufschläge (gemäss ITTF-Regeln).</p>					<b>10</b>
<p><b>Übung Nr. 4</b> Der Spieler macht 10 Aufschläge mit der Rückhand. Gezählt werden die erfolgreichen, regelkonformen Aufschläge (gemäss ITTF-Regeln).</p>					<b>10</b>

<b>Total</b>		<b>45</b>
<b>Bestanden</b>	35	<b>ja / nein</b>

10 | 11