



Testblatt Weisser Ball

Name der Spielerin _____

Leitfaden Stufe um Stufe

| | 1. Versuch | 2. Versuch | 3. Versuch | Erreichte Punktzahl | Maximale Punktzahl |
|--|------------|------------|------------|------------------------------|--------------------|
| <p>Technische Note für die Schlägerhaltung 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> | | | | | 5 |
| <p>Übung Nr. 1 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 | 10 |
| <p>Übung Nr. 2 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 | 10 |
| <p>Übung Nr. 3 Die Spielerin macht 10 Aufschläge mit der Vorhand. Gezählt werden die erfolgreichen, regelkonformen Aufschläge (gemäss ITTF-Regeln).</p> | | | | | 10 |
| <p>Übung Nr. 4 Der Spieler macht 10 Aufschläge mit der Rückhand. Gezählt werden die erfolgreichen, regelkonformen Aufschläge (gemäss ITTF-Regeln).</p> | | | | | 10 |

| | | |
|------------------|----|------------------|
| Total | | 45 |
| Bestanden | 35 | ja / nein |

10 | 11