

Bat 60+ kompetence uddannelse II

Målgruppe

Har gennemført kompetence uddannelse 1, eller er let øvede – øvede spiller

Indhold:

Slagindlæring Forhåndsloop, Baghåndsloop mod blokering og defensiv
 Forhåndsblokering, Baghåndsblokering mod loop
 Forhåndsdefensiv, Baghåndsdefensiv mod loop
 Retur mod kort underskruet serv
 Materiale spillere

Materialet er udarbejdet af Gert Jørgensen og Morten Ganderup

Forhåndsloop (Slaget startes og afsluttes i udgangsstilling)

Tilbagesving	<p>Let bøjede ben og venstre ben forrest Siden til bordet ca. 45 grader Højre hofte drejes bagud en anelse samtidig med at battet føres ned i ca. knæhøjde Batarmen holdes lettere bøjet Vægten forskydes til højre fod</p>
Kontaktpunkt	<p>Battet føres fremad / opad samtidig med at hofte og skuldre roterer en smule. Bolden snittes eller der slås gennem bolden efter højeste punkt med en ca. neutral batvinkel og rammes i højde med albuen * Armen er fortsat lettere bøjet, da underarm og håndled giver bolden fart og skruning. Vægten forskydes mod venstre fod</p>
Afslutning	<p>Battet føres op over hovedet Vægten er forskudt over på venstre fod</p>

* Mod underskruede bolde – en neutral / lidt åben batvinkel

Mod blokering en mere lukket batvinkel

Loop mod loop en endnu mere lukket batvinkel og fremad bevægelse (Placering længere væk fra bordet)

Indlæring af slaget trænes mest effektiv med kinatræning eller robot.

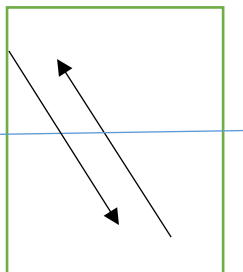
Når slaget kan udføres tilføjes ” placering – fart – skrue”.

Øvelser De viste øvelser er til inspiration

(Generelt når der her står kinatræning betyder det 20 -25 bolde på hvert bord.)

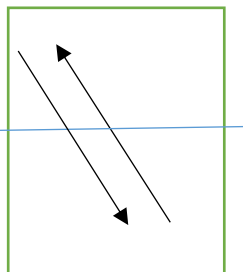
Robot /Kina træning

fL



- A) Kina lang U fSe
- B) Kina fK
- C) Kina fL /lang OSe

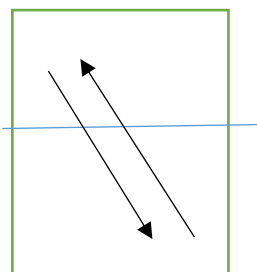
fL



- A) Robot lang USe
- B) Robot kontra
- C) Robot fL

Moment øvelse

2. fL



- 1. Lang fUSe
- 3. frit

Se flere øvelser med fL under blokeringsøvelser

Baghåndsløp (Slaget startes og afsluttes i udgangsstilling)

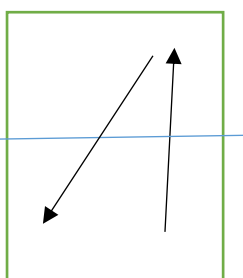
Tilbagesving	Parallel ben / højre ben lidt foran venstre ben. Benene er let bøjede. Battet føres ned mellem benene, lidt over knæene. Håndledet bøjes. Venstre hofte drejes lidt, højre skulder mod bordet. Albuen peger fremad foran kroppen.
Kontaktpunkt	Underarmen strækkes ud. Ved boldkontakt strækkes håndledet ud og venstre hofte skubbes lidt frem og giver plads til at højre skulder roterer lidt tilbage så venstre skulder kan skubbes let frem. Bolden kontaktes foran maven i højeste / lidt efter højeste punkt med lukket batvinkel. Samtidig med slaget strækkes benene ud.
Afslutning	Armbevægelsen fortsætter så battet er ud foran hovedet

Øvelser

Robot/Kina træning

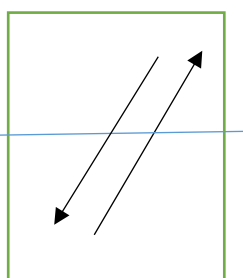
Moment øvelse

bL



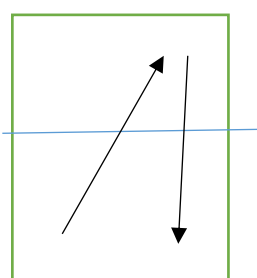
- A) Kina lang U fSe

bL



- A) Robot loop

2. bL



- 1. Lang bUSe 3. Frit

bL anvendes hovedsaglig som åbningsslag

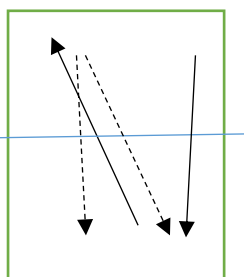
Forhånds- og baghåndsblokering (Slaget startes og afsluttes i udgangsstilling)

Tilbagesving	Intet
Kontaktpunkt	Bolden skal mødes så tidligt som muligt efter opspringet Batvinklen er relativ lukket afhængig af fart og skrue
Afslutning	Ingen

Øveser

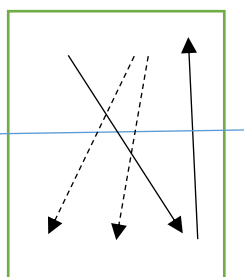
Kina træning

3. fB 1. Lang bUSe



2. fL

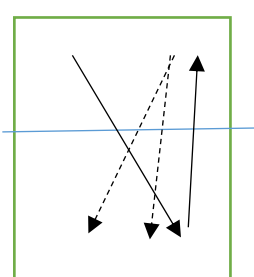
1. lang fUSe 3. bB



2. fL

Moment øvelse

1. Lang fUSe 3. bB

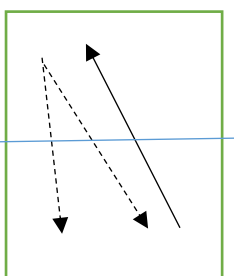


4. frit 2. fL

Flere øvelser med loop og blokering

Moment øvelse

2. fL

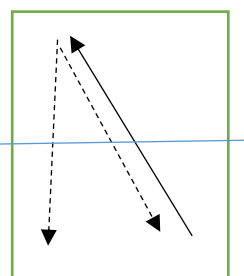


1. Lang UfSe
3. frit

Uregelmæssig

Kontroløvelse

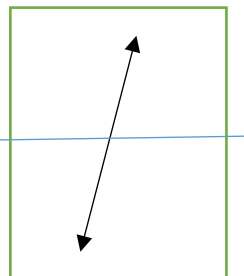
2. fL 4. frit



1. Lang UfSe
3. bB / fB

Kontroløvelse

bB

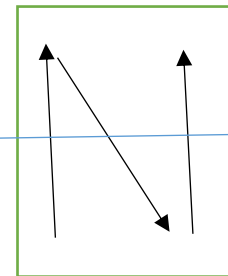


fL

Momentøvelse

2. fP

frit



1. bSe 3. fL

(Spilles som kamp. Samme person server et helt sæt.)

Retur på kort underskruet serv

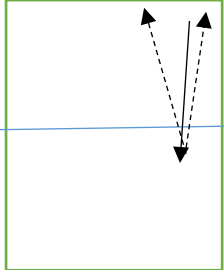
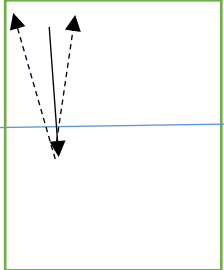
Forhånds- og baghåndsstik (Slaget startes og afsluttes i udgangsstilling)

Tilbagesving	Battet føres hurtig fremad/nedad Højre fod sættes lidt ind under bordet, <u>både i forhånd og baghånd</u>
Kontaktpunkt	Bolden rammes/snittes med en hurtig og næsten vandret bevægelse Bolden rammes så tidlig som muligt
Afslutning	Bevægelsen fortsætter fremad til armen er næsten udstrakt lige over bordet

Øvelser

Stik

Kort bUse Kort fUse

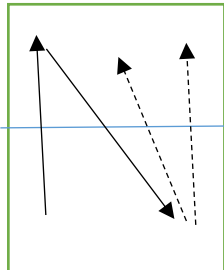



f Stik b Stik

Kinatræning Kinatræning

Defensiv

2. fL 4. frit



1. Lang bSe 3. fU

bU 1. lang fUse

Hver spiller server et sæt til 21