



1. Sichtung des SFV Dresden am 20.01.2019

Ablaufplan / Übungen / Bewertungen

10:05		Begrüßung
10:10		Erwärmung
10:20		Einteilung in Gruppen
10:25		Ballgewöhnungsübungen + Bewertungen
Ü1	4min	2min VH Ball balancieren "Fehler zählen"
Ü2	4min	2min RH Ball balancieren "Fehler zählen"
Ü3	4min	2min VH prellen "Anzahl zählen"
Ü4	4min	2min VH prellen "Anzahl zählen"
Ü5	4min	2min VH/RH im Wechsel prellen "Anzahl zählen"
10:45		Stationsbetrieb Grundschläge 4 Gruppen
S1	10min	RH Unterschnitt (1. indirekter US Aufschlag, 2. BE Zuspiel)
S2	10min	RH Oberschnitt (1. indirekter US Aufschlag, 2. BE Zuspiel)
S3	10min	VH Oberschnitt am Tisch (1. indirekter OS Aufschlag, 2. BE Zuspiel)
S4	10min	VH Oberschnitt tischfern (1. indirekter OS Aufschlag, 2. BE Zuspiel)
S1-S4		1. indirekter Aufschlag
1 Punkt		<i>selten gelungen</i>
2 Punkt		<i>gelungen aber nicht gute Technik</i>
3 Punkt		<i>gelungen und gute Technik</i>
4 Punkt		<i>oft gelungen und sehr gute Technik</i>
S1-S4		2. BE einspielen
1 Punkt		<i>selten gelungen</i>
2 Punkt		<i>gelungen aber nicht gute Technik</i>
3 Punkt		<i>gelungen und gute Technik</i>
4 Punkt		<i>oft gelungen und sehr gute Technik</i>
11:30		Pause
12:00		Turnier (nach AK) 1 Gewinnsatz bis 11 Punkte
14:00		Auswertung Sigerehrung