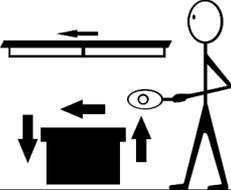
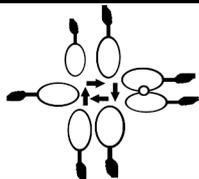
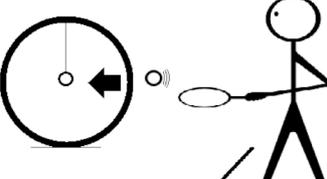
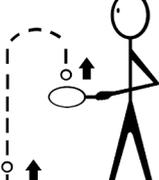
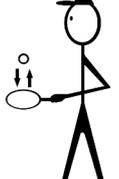
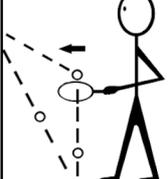
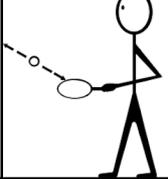
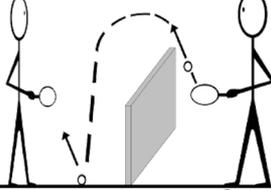
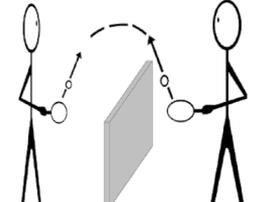
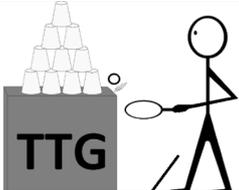




# TTG Rohrbach-St.Ingbert: [www.ttg-igb.de](http://www.ttg-igb.de)

Nachwuchstraining: Montag + Freitag, jeweils 16:00 – 17:30, Turnhalle der Pestalozzischule Rohrbach

  	Station 1		Balanciere den Ball um die Hindernisse, ohne dass er auf den Boden fällt oder die Hand berührt. <b>Gut (○):</b> 1. Bande umkreisen 2. Kasten überqueren 3. Slalomlauf rückwärts um 3 Pylonen <b>Talentierte (⚙):</b> 4. Über Bank balancieren 5. Unter Bande über Bank unter Bande 6. Auf großen Kasten klettern + Herunterspringen auf die Matte <b>Profi (★):</b> Den Ball mit dem Schläger in der Luft halten und alle 6 Stationen meistern
  	Station 2		<b>Gut (○):</b> Balanciere den Ball auf deinem Schläger. Rolle ihn dann auf den Schläger deines Partners. Wenn dein Partner ihn zurückrollt, ohne dass er runterfällt, habt ihr den Punkt. <b>Talentierte (⚙):</b> Alle Teilnehmer stellen sich im Kreis auf und rollen den Ball auf den Schläger des linken Nachbarn bis der Ball wieder bei dem ankommt, der begonnen hat. <b>Profi (★):</b> Rücken an Rücken mit dem Partner. Ball durch die Beine übergeben. Ein Mal.
  	Station 3		<b>Gut (○):</b> Schlage den Ball so, dass er durch den Reifen fliegt. Du darfst nicht die Linie übertreten. Der Ball darf beliebig oft den Boden berühren. <b>Talentierte (⚙):</b> Schlage den Ball so, dass er den Ball im Reifen trifft. Der Ball darf vorher beliebig oft den Boden berühren. <b>Profi (★):</b> Schlage den Ball direkt gegen den Ball im Reifen, ohne dass er vorher den Boden berührt.
  	Station 4		Spieler den Ball mit dem Schläger so hoch, dass der Ball vor dem nächsten Schlägerkontakt zunächst auf dem Boden aufkommt. Jeder Bodenkontakt zählt als eine Wiederholung. <b>Gut (○):</b> 10x <b>Talentierte (⚙):</b> 25x <b>Profi (★):</b> 30x, aber abwechselnd mit der roten und der schwarzen Seite
  	Station 5		Lasse den Ball auf dem Schläger aufspringen, ohne dass er herunterfällt. <b>Gut (○):</b> 10x am Stück <b>Talentierte (⚙):</b> 30x am Stück <b>Profi (★):</b> 40x am Stück, aber abwechselnd mit der roten und der schwarzen Seite
  	Station 6		Spieler den Ball so gegen die Wand, dass er vor der nächsten Schlägerberührung zunächst auf dem Boden aufkommt. <b>Gut (○):</b> 5x <b>Talentierte (⚙):</b> 12x <b>Profi (★):</b> 12x, aber im Sitzen oder Knien
  	Station 7		Spieler den Ball direkt gegen die Wand, ohne dass er auf den Boden fällt. <b>Gut (○):</b> 3x <b>Talentierte (⚙):</b> 8x <b>Profi (★):</b> 20x
  	Station 8		Spieler einen Ballwechsel über das Hindernis. Lasst beim Aufschlag den Ball auf den Boden fallen, bevor ihr ihn von unten auf den Boden der Seite des Mitspielers spielt. (Tennis) <b>Gut (○):</b> 3 Ballkontakte pro Spieler <b>Talentierte (⚙):</b> 8 Ballkontakte pro Spieler <b>Profi (★):</b> 5 Ballkontakte pro Spieler, aber ohne sich mit den Füßen zu bewegen
  	Station 9		Spieler einen Ballwechsel über das Hindernis, ohne dass der Ball den Boden berührt. Beim Aufschlag dürft ihr den Ball zunächst auf den Boden fallen lassen oder hochwerfen. <b>Gut (○):</b> 2 Ballkontakte pro Spieler <b>Talentierte (⚙):</b> 5 Ballkontakte pro Spieler <b>Profi (★):</b> 8 Ballkontakte pro Spieler über ein 1m breites Hindernis
  	Station 10		Versuche mit den Bällen alle Becher abzuschließen, ohne die Markierung auf dem Boden zu übertreten. <b>Gut (○):</b> Schieße alle Becher runter. Versuche es so oft du willst. (vordere Markierung) <b>Talentierte (⚙):</b> Schieße mit 4 Bällen alle Becher runter. (vordere Markierung) <b>Profi (★):</b> Schieße mit 4 Bällen alle Becher runter von der hinteren Markierung.