



# 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

<p>○ ⚙️ 🌿</p>	<p>Station 1</p>		<p>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  <b>6. Auf großen Kasten klettern + Herunterspringen auf die Matte</b>  <b>Profi (🌿):</b> Den Ball mit dem Schläger in der Luft halten und alle 6 Stationen meistern</p>
<p>○ ⚙️ 🌿</p>	<p>Station 2</p>		<p><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.</p>
<p>○ ⚙️ 🌿</p>	<p>Station 3</p>		<p><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.</p>
<p>○ ⚙️ 🌿</p>	<p>Station 4</p>		<p>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</p>
<p>○ ⚙️ 🌿</p>	<p>Station 5</p>		<p>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</p>
<p>○ ⚙️ 🌿</p>	<p>Station 6</p>		<p>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</p>
<p>○ ⚙️ 🌿</p>	<p>Station 7</p>		<p>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</p>
<p>○ ⚙️ 🌿</p>	<p>Station 8</p>		<p>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</p>
<p>○ ⚙️ 🌿</p>	<p>Station 9</p>		<p>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</p>
<p>○ ⚙️ 🌿</p>	<p>Station 10</p>		<p>Versuche mit den Bällen alle Becher abzuschießen, 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.</p>