

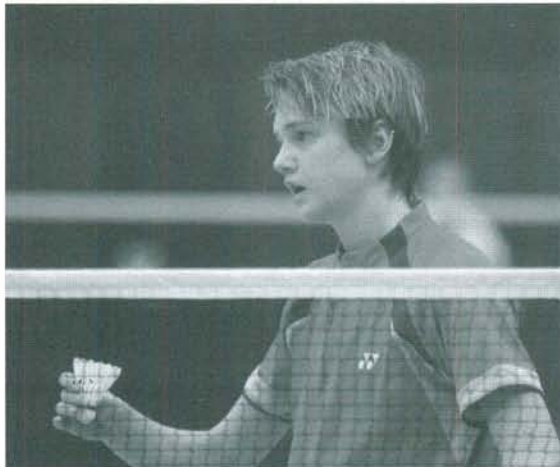
## 1.Landesrangliste in Schleswig

## 71 Teilnehmer am Start

## Überraschungen im Herreneinzel

Wie in den Vorjahren nutzten viele SHBV-Akteure die Gelegenheit, sich bei der 1. LRL für die in Kürze folgende Punktspielsaison einzuspielen.

So hatten insgesamt 71 Spielerinnen und Spieler gemeldet. Das größte Teilnehmerfeld gab es einmal mehr im Herreneinzel zu verzeichnen (39). Im DE (11), HD (21), DD (8) und Mixed (17) war die Teilnehmerzahl zufrieden stellend.



**Nicolaj Persson** gewann die 1.Rangliste in Schleswig im Herreneinzel. Foto: A.Zimmermann

Im Herreneinzel gab es die ein oder andere Überraschung zu verzeichnen. Von den ersten Vier der Setzliste schafften es Thies Wiediger und Alexandros Dimitriou (beide TSV Trittau) nicht in die „Medaillerrunde“. Thies unterlag im Viertelfinale seinem Vereinskollegen und Auslandsrückkehrer Lars Rieger in drei Sätzen, während Alexandros dieses Schicksal gegen Alexander Semrau (BW Wittorf NMS) erlebte.

Im späteren Spiel um Platz 5 setzte sich dann Alexandros in drei Sätzen gegen Thies durch. Im Halbfinale gab es zwar glatte Zweisatzsieg für Nikolaj Persson (TSV Trittau) gegen Lars Rieger (19/19) und für Alexander Strehse (TSV Trittau) gegen Alexander Semrau (16/16).

Einseitig waren diese Spiele aber keinesfalls. Im Endspiel der beiden Topgesetzten hatte Nikolaj das bessere Ende für sich. In einem jederzeit ausgeglichenen Match wehrte sich Alexander bis zuletzt gegen die Niederlage, musste seinem Mannschaftskollegen aber doch den Vortritt lassen (17-/18/16). Platz 3 ging eindeutig an Alexander Semrau (11/9).

Im Dameneinzel kam Wiebke Spiering (ATSV Stockelsdorf) zu ihrem zweiten Sieg in Folge. Nach der 3. LRL der Vorsaison

entschied sie auch den Saisonauftakt für sich. In einem zwei Sätze lang ausgeglichenen Match war dann im Entscheidungssatz bei Tanja Paulsen (TSV Altenholz) der „Akku“ leer (19-/15/6).

Platz 3 ging an „Geburtsstagskind“ Charlotte Persson (TSV Trittau), die sich mehr als deutlich gegen Kirsten Blohm (Möllner SV) durchsetzen konnte (7/9).

Im Herrendoppel lief alles planmäßig, denn am Ende kamen die ersten Drei der Setzliste auch auf ihrem Sitzplatz ein.

In einem spannenden Endspiel siegten Thies Wiediger/Alexander Strehse knapp gegen ihre Mannschaftskollegen Alexandros Dimitriou/Lars Rieger (17-/20/16). Platz 3 holten sich die „Altmeister“ Thomas Bunn/Michael Schneider (ATSV Stockelsdorf) in einem Kampfspiel gegen das etwas überraschend ins Halbfinale gelangte „Sportwartedoppel“ Philipp Droste/Wolfgang Jahn

(BW Wittorf NMS/Rendsburger BC) mit - 18/18/15.

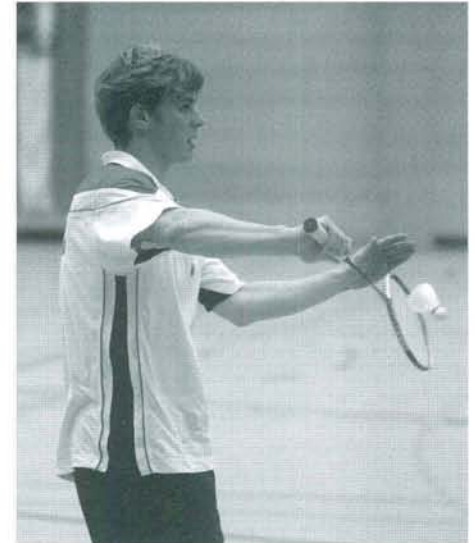
Das Damendoppel ging an die Gastgeber. Im Endspiel waren die Oberligaaufsteigerinnen Sonja Klahn/Hannah Paustian (Schleswig 06) in zwei Sätzen gegen die Verbandsligaaufsteigerinnen Sophie Reimers/Kirsten Blohm (Möllner SV) er-



**Alexander Semrau** erspielte sich einen sehr guten 3.Platz im Herreneinzel.

Foto: A.Zimmermann

folgreich (15/18). Im Spiel um Platz 3 setzten sich Wiebke Spiering/Heike Habersang (ATSV Stockelsdorf) klar gegen Jane Warnke/Tanja Paulsen (TSV Altenholz) durch (16/12).



**Lars Rieger** erspielte sich den 4.Platz im Herreneinzel. Foto: A.Zimmermann

Im Mixed gab er reichlich Überraschungen zu verzeichnen. Weder die Topgesetzten Thies Wiediger/Charlotte Persson noch die Nr. 2 Alexander Strehse/Sophie Reimers gelangten ins Endspiel. Dieses bestritten Arne Schaumberg/Jane Warnke (TSV Altenholz) und Thomas Bunn/Heike Habersang. Am Ende verbuchten Arne und Jane einen relativ deutlichen Zweisatzserfolg (14/17). Im Spiel der „Enttäuschten“ siegten dann Thies und Charlotte in 3 Sätzen gegen Alexander und Sophie.

Die Turnierleitung

**Wolfgang Jahn/Philipp Droste**

## Inhalt

1.SHBV-Rangliste .....	1+3
Aktuelle Rangliste des SHBV .....	2
U 15 Rangliste in Pennigsehl .....	4+5
Länderspiel U 19 in Itzehoe .....	5+6
12.Ostsee-X.B.Open Kappeln ...	5-10
Verbandsliga/Landesligen .....	9
5.VICTOR Kids-Cup .....	11+12
Spielerwechsel .....	12+13
Turnierausschreibungen .....	14+15
Ausschreibung VICTOR-Mini .....	15
Ratgeber Ernährung .....	16+17
Ideen für das Training II .....	18-19
SHBV-Jugendstaffeln .....	20

**Titelfoto:** Das Orga-Team der 12.Ostsee-X,B.-Open begrüßt die Akteure zu einem Super-Badmintonfest in Kappeln, Foto: St.Nicolaus



# 1.SHBV-Rangliste



**Thies Wiediger** holte sich den Titel im Herrendoppel mit Partner Alexander Strehse. Foto: F.Kossiski

**Herreneinzel:**

- 1.Persson, Nikolaj, TSV Trittau 120
- 2.Strehse, Alexander, TSV Trittau 117
- 3.Semrau, Alexander, BW Wittorf 114



**Charlotte Persson** erspielte sich im Dameneinzel einen sehr guten 3.Platz. Foto: TSV Trittau

- 4.Rieger, Lars, TSV Trittau 111
- 5.Dimitriou, Alexandros, TSV Trittau 108
- 6.Wiediger, Thies, TSV Trittau 105
- 7.Stange, Kai, TSV Ladelund 102
- 8.Städler, Jendrik, BW Wittorf NMS 99
- 9.Christiansen, Nils, VfL Oldesloe 96
- 10.Seifert, Jan, TSV Kronshagen 93
- 11.Bueger, Benedikt, Schleswig 06 90
- 11.Plietzsch, Sascha, TSV Altenholz 90
- 13.Ralf, Gunnar, ATSV Stockelsdorf 84
- 14.Hinrichsen, Momme, Schleswig 06 81
- 15.Trautloff, Sebastian, TSV Großsolt 78
- 16.Held, Ole, TSV Altenholz 75
- 17.Heins, Frederik, VfL Oldesloe 72
- 18.Kahl, Christian, TSV Munkbrarup 69
- 19.Handke, Vincent, VfL Oldesloe 66
- 20.Demuth, Finn, TSV Glücksburg 09 63

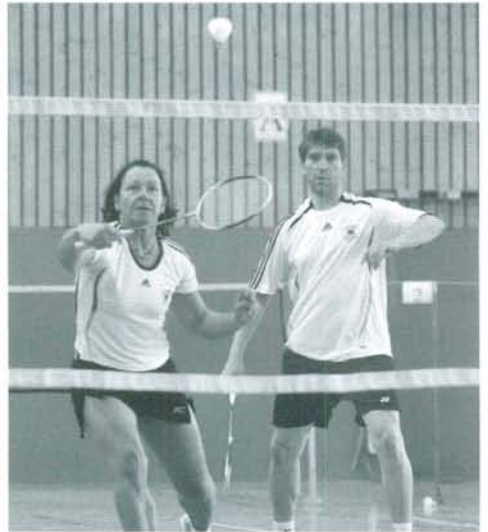
**Dameneinzel:**

- 1.Spiering, Wiebke, ATSV Stockelsd. 120
- 2.Paulsen, Tanja, TSV Altenholz 117
- 3.Persson, Charlotte, TSV Trittau 114
- 4.Blohm, Kirsten, VfL Oldesloe 111
- 5.Klahn, Sonja, Schleswig 06 108
- 6.Kuhlmann, Patricia, Schleswig 06 105
- 7.Reimers, Sophie, VfL Oldesloe 102
- 8.Paustian, Hannah, Schleswig 06 99
- 9.Schmitz, Katharina, Schleswig 06 96
- 10.Michaelis, Maja, TSV Süderlügum 93
- 11.Lork, Rebecca, Schleswig 06 90

**Herrendoppel:**

- 1.Wiediger, Thies, TSV Trittau 120
- 1.Strehse, Alexander TSV Trittau 120

- 2.Dimitriou, Alexandros, TSV Trittau 117
- 2.Rieger, Lars, TSV Trittau 117
- 3.Bunn, Thomas, ATSV Stockelsdorf 114
- 3.Schneider, Michael, ATSV Stock. 114
- 4.Droste, Philipp, BW Wittorf NMS 111
- 4.Jahn, Wolfgang, Rendsburger BC 111
- 5.Stange, Kai, TSV Ladelund 108
- 5.Trautloff, Sebastian, TSV Großsolt 108
- 6.Hinrichsen, Momme, Schleswig 06 105
- 6.Burger, Benedikt, Schleswig 06 105
- 7.Glomp, Finn, BW Wittorf NMS 102
- 7.Semrau, Alexander, BW Wittorf 102
- 8.Städler, Jendrik, BW Wittorf NMS 99
- 8.Plietzsch, Sascha, TSV Altenholz 99
- 9.Djamil, John, TSV Altenholz 96
- 9.Schaumberg, Arne, TSV Altenholz 96
- 10.Held, Ole, TSV Altenholz 93
- 10.Deutschmann, Leif, TSV Altenholz 93
- 11.Heins, Fredrik, VfL Oldesloe 90
- 11.Handke, Vincent, VfL Oldesloe 90



**Thomas Bunn und Heike Habersang** belegten im Mixed einen sehr guten 2.Platz. Foto: F.Kossiski

- 12.Blohm, Malte, TSV Glücksburg 09 87
  - 12.Bork, Bastian, TSV Glücksburg 09 87
  - 13.Jacobs, Stefan, TSV Trittau 84
  - 13.Wagner, Christoph, TSV Trittau 84
  - 14.Paustian, Patrik, Schleswig 06 81
  - 14.Hoppe, Hendrik, Schleswig 06 81
  - 15.Kleinwort, Axel, TSV Holm 78
  - 15.Stenner, Christian, TSV Holm 78
  - 16.Becker, Jan, SV Kopperby 75
  - 16.Holz, Marwin, SV Kopperby 75
  - 17.Dohrn, Ralf, SV Kopperby 72
  - 17.Lommer, Markus, TSV Kronshagen 72
  - 18.Liepelt, Oliver, TSV Munkbrarup 69
  - 18.Röh, Hannes, TSV Großsolt 69
  - 19.Empen, Hark, TSV Mildstedt 66
  - 19.Empen, Arne, TSV Mildstedt 66
  - 20.Bock, Jennifer, TSV Glücksburg 09 63
  - 20.Baumert, Per Ole, TSV Munkbrarup 63
- Mixed:**
- 1.Schaumberg, Arne 120
  - 1.Warneke, Jane 120
  - 2.Bunn, Thomas 117
  - 2.Habersang, Heike 117
  - 3.Wiediger, Thies 114
  - 3.Persson, Charlotte 114
  - 4.Strehse, Alexander 111
  - 4.Reimers, Sophie 111
  - 5.Ralf, Gunnar 108
  - 5.Voigt, Ina 108
  - 6.Baumert, Per Ole 105
  - 6.Bock, Jennifer 105
  - 7.Burger, Benedikt 102
  - 7.Klahn, Sonja 102
  - 8.Held, Ole 99
  - 8.Griese, Anna Lena 99
  - 9.Heins, Frederik 96
  - 9.Spiering, Wiebke 96
  - 10.Blohm, Malte 93
  - 10.Mommsen, Wencke 93
  - 11.Rieger, Lars 90
  - 11.Andres, Anna 90
  - 12.Stenner, Christian 87
  - 12.Friedemann, Petra 87
  - 13.Kleinwort, Axel 84
  - 13.Lohmann, Mareile 84
  - 14.Deutschmann, Leif 81
  - 14.Paulsen, Tanja 81
  - 15.Dohrn, Ralf 78
  - 15.Paustian, Hannah 78
  - 16.Empen, Hark 75
  - 16.Michaelis, Maja 75



**Sonja Klahn und Hannah Paustian** setzten sich im Damendoppel klar durch. Foto: Paustian

**Redaktionsschluss**  
**Ausgabe 11/2008**  
 ist der  
**10.10.2008**  
**14:00 Uhr !**



Erfolgreiche U 15 Rangliste in Pennigsehl

## Jonathan Persson gewinnt Rangliste U 15

Der Ausflug in die Provinz im Niedersächsischen Pennigsehl/Liebenau war für den SHBV durchaus erfolgreich, zumal wir mit einer sehr jungen Mannschaft am Start waren. Erstmals waren einige U 13 Spieler am Start, die sich für die U 13 Rangliste in Hamburg eine gute Ausgangsbasis erkämpfen konnten.



**Jonathan Persson** gewann die Rangliste im Jungeneinzel U 15. Foto: R.Merke

Insbesondere Bjarne Geiss, Daniel Seifert (beide noch Jahrgang 1997) und Nadine



**Alexander Merke** belegte im Jungeneinzel U 15 einen hervorragenden 2. Platz. Foto: R.Merke

Cordes gelang das sehr eindrucksvoll. Am Sonnabend wurde wie immer mit dem Mixed begonnen. Hier ruhten unsere Hoffnungen auf Alexander Merke und Luka Bluhm, die an 2 gesetzt waren. Im Viertelfinale gelang auch mit 21:17

und 21:14 ein überzeugender Sieg gegen Förtsch/Krüger aus Hamburg.

Im Halbfinale gab es dann leider eine knappe 16:21, 21:14 und 19:21 Niederlage gegen Behme/Bührig aus Niedersachsen. Am Ende wurde es dann Platz 4.

Einen Platz dahinter kam mit Jonathan Persson und Joyce Grimm ein weiteres SHBV – Mixed.

Die Trittauer setzten sich im Spiel um Platz 5 denkbar knapp mit 21:19, 24:26 und 21:19 gegen Nietfeld/Tornow aus Niedersachsen durch. Leon Kneip und Jenny Wecker belegten Platz acht, und den zehnten Platz erreichten Jannik Rehmeier und Jana Aumann.

Im anschließenden Einzel waren wir gespannt wie die U 13er sich verkaufen würden. Bjarne Geiss und Daniel Seifert setzten gleich mal ein Ausrufungszeichen. Beide setzten sich gegen ältere Gegner durch und zogen damit in die Hauptrunde ein. Am Ende wurde es ein respektable 13. Platz von 32 Startern. Maximilian Graf wurde 25zigster und Jannik Rehmeier belegte Platz 21.

Jonathan Persson hatte bis ins Achtelfinale keine Probleme. Dort traf er dann auf den ehemaligen Schleswig-Holsteiner Jonas Förtsch, der jetzt für Hamburg spielt. Im ersten Satz ließ Jonathan nichts anbrennen und gewann klar 21:9. Im zweiten Satz ließ Joni dann im Gefühl des sicheren Sieges nach und quälte sich zu einem



**Alexander Merke** und **Luka Bluhm** erspielten sich im Mixed einen sehr guten 4. Ranglistenplatz. Foto: R.Merke

knappen 22:20 und erreichte damit die Gruppenphase der ersten 4.

Das gleiche gelang etwas überraschend Alexander Merke, der sich im Viertelfinale knapp mit 21:19, 15:21 und 24:22 gegen Lukas Behme aus Niedersachsen durchsetzen konnte.

Leon Kneip konnte sich bis ins Achtelfinale

durchkämpfen und verlor dort gegen Marc Flato aus Hamburg. In der Gruppenphase um Platz 5-8 erreichte Leon einen guten 7. Platz.

Besser machten es Jonathan Persson und Alexander Merke. Nach jeweils zwei ge-



**Luka Bluhm** belegte im Mädcheneinzel U 15 einen guten 6. Platz. Foto: R.Merke

Foto: R.Merke



wonnenen Spielen kam es zu einem echten SHBV-Endspiel, das Jonathan in zwei Sätzen für sich entscheiden konnte. Bei den Mädchen schaffte es Luka Bluhm in die Gruppenphase um Platz 5 bis 8. Dort belegte Luka nach zwei Siegen und einer Niederlage Platz 6. Jenny Wecker sicherte sich Platz 10 und Joyce Grimm Platz 11. Jeweils die erste Runde konnten Nadine Cordes (noch U 13) und Jana Aumann gewinnen. Beide landeten auf Platz 13. Keike Schröder aus Schafflund wurde 16. und Neele Rubow belegte Platz 21. Im Doppel hatten wir uns eigentlich einige vordere Platzierungen ausgerechnet. Alexander Mernke und Jonathan Persson konnten aber leider nicht an die Leistungen im Einzel anknüpfen. Im Viertelfinale unterlagen die Beiden den Ausgabenseite Farnung/Kirchberg aus Niedersachsen knapp in drei Sätzen. Am Ende wurde es ein 5. Platz. Platz sechs erreichte Leon Kneip mit Kenny Notnagel aus Niedersachsen. Eine sehr positive Überraschung war der 8. Platz durch Bjarne Geiss und Daniel Seifert. Beide sind erst Jahrgang 1997 und werden uns in Zukunft noch viel Freude bereiten. Platz 10 belegte Jannik Rehmeier mit Partner Paul Jäde aus NIS. Im Mädchendoppel konnte Luka Bluhm mit Partnerin Samira Shiw Gobin aus MV einen guten 3. Platz belegen. In Ordnung war auch Platz 5 von Jenny Wecker und Joyce Grimm, da beide noch junger Jahrgang sind. Eine gute Leistung lieferten auch Tjorven Geiss und Amelie Triebel ab. Trotz einer Verletzung von Tjorven reichte es zu einem guten 8. Platz. Sehr gut mach-

ten es unsere „Küken“ Nadine Cordes und Neele Rubow (beide noch U 13) am Ende sprang ein sehr guter 11. Platz heraus, der aller Ehren wert ist.

Alle Spielerinnen und Spieler aus Schleswig – Holstein qualifizierten sich für die 2. Norddeutsche Rangliste in Hamburg am 27/28. September. Die Ergebnisse im Einzelnen:

#### Jungen-einzel:

1. Jonathan Persson
  2. Alexander Mernke
  7. Leon Kneip
  13. Bjarne Geiss
  13. Daniel Seifert
  21. Jannik Rehmeier
  25. Maximilian Graf
- #### Jungendoppel
5. Persson / Mernke
  6. Kneip / Notnagel NIS
  8. Geiss / Seifert
  10. Rehmeier / Jäde NIS
  13. Elges / Boneß MV
- #### Mädcheneinzel
6. Luka Bluhm

10. Jenny Wecker
11. Joyce Grimm
13. Jana Aumann
13. Nadine Cordes



Alexander Mernke und Jonathan Persson belegte im Jungendoppel U 15 einen guten 5. Platz  
Foto: R. Mernke

21. Neele Rubow
- #### Mädchendoppel
3. Bluhm/Shiw Gobin (MV)
  5. Wecker / Grimm
  8. Geiss / Triebel
  9. Schröder / Aumann
  11. Cordes / Rubow
- #### Mixed
4. Mernke / Bluhm
  5. Persson / Grimm
  8. Kneip / Wecker
  10. Rehmeier / Aumann
- Horst Böttger**

## Dänemarks Erfahrung entscheidet Spitzenduell

# Knappe 3:4 Niederlage in Itzehoe

Das vom MTV Itzehoe ausgerichtete Badminton-Länderspiel gegen Dänemark hat die deutsche U19-Nationalmannschaft zwar knapp mit 3:4 verloren, doch was die Akteure den 370 begeisterten Zuschauern boten, war eine echte Werbung für unsere Sportart.

Itzehoes Bürgervorsteher Heinz Köhnke und Veranstalter Heinz Bußmann hatten in ihren Begrüßungsreden vor dem Länderspiel also nicht zu viel versprochen, als sie hochklassigen Sport ankündigten. Die Badmintonfans kamen jedenfalls voll auf ihre Kosten, fiel die Entscheidung in dem Match doch erst im letzten von insgesamt sieben Spielen. Über drei Stunden sahen



Heinz Bußmann bei der Eröffnungsrede.



die Besucher lange und packende Ballwechsel, harte Schmetterschläge, feinfühligere drops und überraschende Finten –

Badminton auf höchstem Niveau. Zu Beginn des Prestigeduell drückte die dänische Mannschaft dem Spiel den Stempel auf: Anne Skaelbaek und Mads Pedersen dominierten das Mixed zunächst

beinahe nach Belieben und holten sich den ersten Satzgewinn des Tages. Erst nach dem Seitenwechsel fanden die Deut-



und Jonas Geigenberger schafften sogar



**Fabienne Deprez** unterlag im 1. Dameneinzel in zwei Sätzen gegen Anne Hald.

den 19:19-Ausgleich. Schließlich aber zogen die Dänen noch einmal an und verwandelten zum 1:0 für ihr Team. Auf dem Nachbarfeld verfolgten die Besucher währenddessen das attraktivste Match des Abends.

Im 2. Herreneinzel gelang Richard Domke ein vielversprechender Start, die zumeist langen Ballwechsel beendete er immer wieder zu seinen Gunsten. Simon Peter



**Mette Stahlberg** bot eine starke Leistung und gewann das 2. Dameneinzel.

sen gab aber nie auf, kämpfte um jeden Ball und so gelang dem Skandinavien der Ausgleich.

Doch im Entscheidungssatz war der Widerstand des Dänen gebrochen, unter der lautstarken Anfeuerung des Publikums



machte Domke kaum noch Fehler und erzielte den 1:1-Zwischenstand.

Mette Stahlberg brachte Deutschland mit ihrem 2. Dameneinzel nun sogar in Führung. In zwei überlegen geführten Durchgängen kontrollierte sie ihre Gegnerin und brachte den Gastgeber mit 2:1 in Front.

Allerdings sah es nun nach dem Ausgleich Dänemarks durch das Damendoppel aus, das zu Beginn von vielen Fehlern geprägt war.

Dieses wussten Lena Grebak und Sarah Thygesen zunächst besser auszunutzen und gewannen den ersten Satz.

Im Verlaufe des Spiels wurden Carla Nelte und Franziska Burkert aber immer sicherer und erzwangen den Ausgleich. Die Zuschauer tobten, als die Deutschen den finalen Durchgang für sich entscheiden konnten und das 3:1 erzielten.

Der Sieg gegen die favorisierten Dänen lag nun in greifbarer Nähe, doch die Gäste kamen frischer aus der 20minütigen Pause. Der international schon sehr erfahrene Emil Holst übte ungeheuren Druck aus, so dass sich Maximilian Bobeth nur phasenweise aus der Umklammerung befreien konnte. Die Folge war ein deutlicher Zweisatzsieg und der Anschlusspunkt durch den Dänen. Fabienne Deprez, die deutsche Badminton-Spielerin des Jahres 2007, musste durch das 1. Dameneinzel nun sogar den 3:3-Ausgleich hinnehmen. Anne Hald agierte sicher und ließ sich in keiner Phase der Begegnung aus der Ruhe bringen.

Es wurde immer spannender, denn nun musste also das abschließende Herrendoppel über den Ausgang des Länderspiels entscheiden. Für den Gastgeber gingen Nico Coldewe aus Trittau und Mats Hukriede vom Horner TV aufs Feld. Die beiden Norddeutschen, die vom heimischen Publikum natürlich besonders angefeuert wurden, begannen furios und gingen mit ein paar Zählern in Führung. In der Folge ließen sie sich jedoch immer weiter in die Defensive drängen und Steffen Rasmussen/Niklas Nohr zogen vorbei, gewannen durch ihre aggressive Spielweise verdient das Match und sorgten somit für den 4:3-Sieg in dem Ländervergleich. Am Ende waren aber alle Beteiligten gleichermaßen zufrieden: Die Dänen, weil sie das Spiel gewonnen hatten, der deutsche Bundestrainer war angetan vom ausgeglichenen Match und die Besucher zeigten

sich beeindruckt von den Leistungen der



Die Deutsche Nationalmannschaft U 19 mit Trainern und Betreuern beim Länderspiel gegen Dänemark in Itzehoe.

Aktiven.

Aber auch Heiko Schulz vom ausrichtenden MTV, der diese Veranstaltung im Rahmen des 150-jährigen Jubiläums seines Vereins nach Itzehoe geholt hatte, freute sich über den reibungslosen Ablauf und die beachtliche Zuschauerresonanz.

**Frank Kossiski**

#### Die Ergebnisse im Einzelnen:

DD: Carla Nelte / Franziska Burkert - Lena Grebak / Sara Thygesen

12:21 21:13 21:15

MX: Jonas Geigenberger / Fabienne Deprez - Mads Pedersen / Anne Skelbaek

12:21 19:21



**Richard Domke** zeigte ein hervorragendes Spiel und gewann das 2. Herreneinzel in drei Sätzen.

1.HE: Maximilian Bobeth - Emil Holst 16:21 15:21

2.HE: Richard Domke - Simon Petersen 21:16 18:21 21:6

1.DE: Fabienne Deprez - Anne Hald 14:21 15:21

2.DE: Mette Stahlberg - Maria Herskin 21:14 21:18

HD: Mats Hukriede / Nico Coldewe - Steffen Rasmussen / Niclas Nohr 12:21 14:21

**Fotos: Frank Kossiski**



## 12.Ostsee-X.B.-Open in Kappeln

## Harmonischer Verlauf

408 Teilnehmer aus 11 Bundesländern, Dänemark und Belgien sowie 841 auszutragende Matches.... Diese Zahlen standen im Mittelpunkt der 12. Ostsee-X.B-Open, die vom 5. bis 7. September 2008 in der Schleistadt Kappeln ausgerichtet wurden.

Die Organisatoren unter der Schirmherrschaft des SV Kopperby waren mit dem Turnierverlauf hochzufrieden, zumal es bei dieser Mammutveranstaltung, die von X.B Born und der Nord-Ostsee Sparkasse unterstützt wurde, zu keiner gravierenden Verletzung kam.

Traditionell zeigten alle Teilnehmer wieder ein sehr fröhliches und harmonisches Turnier in Kappeln; die Stimmung war erneut grandios und ermöglichte es den

zahl alles in gewohnter Souveränität abwickeln zu können.

Lediglich zu Beginn des Turniers am Freitag wurde es nachdenklich, denn alle anwesenden Spieler/-innen, Helfer und Zuschauer legten im Andenken an die kürzlich verstorbenen



**Schlange stehen an der Anmeldung:** Heiße Phase für den Check-In in der letzten Stunde vor dem Start. Foto: Sukowski



**Begrüßung:** Die Organisatoren Arndt Engels, Michael Sörensen und Stefan Nicolaus begrüßen mit ihrem Team die Gäste.

Foto: St.Nicolaus

Organisatoren sowie dem 35-köpfigen Helferteam, trotz der hohen Teilnehmer

ihrer Spielstärke in die drei Leistungskategorien C (Kreisliga, -klasse), B

Badmintonfreunde (Bezirksliga, -klasse) und A (Landes-/Verbandsliga aufwärts) eingestuft, wobei viele Siegerinnen und Sieger sowie Platzierte der Vorjahre am Start waren; ebenfalls nutzten zahlreiche führende Akteure aus den offiziellen Ranglisten dieses Turnier als letzte Saisonvorbereitung, denn bereits eine Woche später startet die Punktspielrunde.

Nachdem vor zwei Jahren, als wir erstmalig das Mixed komplett am Freitag austrugen, einige Skeptiker im Vorfeld des Turniers überzeugt waren, dass dieser neue Modus dem Turnier schaden würde, weil freitags gar nicht viele zum Spielen kommen würden, so wurde diesen Skeptikern bereits von Anfang an bewiesen, dass die Teilnehmer anders denken, denn bereits am Freitag sind bisher immer viele Sportler/-innen nach Kappeln angereist.

Und so hatten wir auch in diesem Jahr 90 Mixed-Paarungen am Start. Damit kann man wohl sagen, dass auch dieser Tag für ein Turnier ein beliebter Spieltag ist.

Alle Aktiven wurden entsprechend ihrer Spielstärke in die drei Leistungskategorien C (Kreisliga, -klasse), B

(Bezirksliga, -klasse) und A (Landes-/Verbandsliga aufwärts) eingestuft, wobei viele Siegerinnen und Sieger sowie Platzierte der Vorjahre am Start waren; ebenfalls nutzten zahlreiche führende Akteure aus den offiziellen Ranglisten dieses Turnier als letzte Saisonvorbereitung, denn bereits eine Woche später startet die Punktspielrunde.

Nachdem vor zwei Jahren, als wir erstmalig das Mixed komplett am Freitag austrugen, einige Skeptiker im Vorfeld des Turniers überzeugt waren, dass dieser neue Modus dem Turnier schaden würde, weil freitags gar nicht viele zum Spielen kommen würden, so wurde diesen Skeptikern bereits von Anfang an bewiesen, dass die Teilnehmer anders denken, denn bereits am Freitag sind bisher immer viele Sportler/-innen nach Kappeln angereist.



**SPORTARTIKEL**  
Rolf Wagener

**Nutzen Sie unseren Versandservice, oder besuchen Sie uns in Hamburg-Wandsbek.**

Preiswerte Mannschaftsbekleidung, Beflockung, Sporttaschen und Sportschuhe. Anerkannt guter Besattungsservice.

YONEX ARC SABER 10	149,-
YONEX ARC SABER 7	139,-
YONEX NS 9000	139,-
YONEX NS 6000	107,-
YONEX ARMORTEC 900 POWER/TECHNIC	149,-
YONEX ISO 765 IT (Sondermodell)	29,-
HEAD AIRFLOW 3 (special design for women)	60,-
HEAD METALLIX 2000	39,-
VICTOR DUAL PIPE 9000	85,-
VICTOR Super INSIDE WAVE 32	99,-
VICTOR Ripple Power 11	75,-
BABOLAT SPEEDER	26,-
OLIVER FETTER SMASH 1	34,-
OLIVER Power 800	32,-

Federballpreise pro Rolle bei 25 Dtzd.	Preise für größere Mengen auf Anfrage.
YONEX AS 10	12,-
YONEX AS 15	13,60
YONEX AS 20	16,50
YONEX AS 30	17,90
HEAD AP 50	15,-
HEAD AP 70	17,60
VICTOR SERVICE	14,75
VICTOR CHAMPION	16,65
BABOLAT START	13,25
BABOLAT PRO	15,25
OLIVER APEX 100	14,60



Telefon: 040 / 652 82 89 u. 693 93 00  
Fax: 040 / 696 18 24 u. 652 82 89  
E-mail: rw-sport@t-online.de

Internet: www.rw-sport.de, www.rw-sport.com  
Walddörferstraße 80, 22041 Hamburg-Wandsbek  
Direkt: Metrobushaltestelle Gladowstraße, Linie 8

**Geschäftszeiten:**  
Montag bis Freitag: 10-12 und 14-18 Uhr  
Samstag 10-13 Uhr



Zwar wurden die letzten Mixed erst nach 23 Uhr aufgerufen, doch dies war ja im Zeitplan bereits so vorgesehen. Und da

unmöglich wäre, einzelne Begegnungen hervor zu heben.

Hinsichtlich der Teilnehmerzahl haben wir fest gestellt, dass nun das Limit erreicht ist. Insbesondere am Samstag während der Doppelkonkurrenzen war die Platzfrage auf der Tribüne in der großen Halle recht schwierig. Noch mehr Teilnehmer hätten hier wirklich keinen Platz

unerheblich, denn nur durch diese eine Veranstaltung kam es zu ca. 1.000 Übernachtungen in der Stadt Kappeln und Umgebung.

Darüber hinaus nutzten zahlreiche Gäste das kulinarische Angebot der verschiedenen Lokalitäten und Restaurants in der Schleistadt. Einige Sportler verbanden dieses Badmintonturnier sogar mit einigen Tagen Urlaub in Kappeln.

Die große Zufriedenheit der Teilnehmer über einen gelungenen Verlauf zeigte sich durch viele mündliche Zusagen, bei einer Neuauflage im kommenden Jahr wieder nach Kappeln zu kommen.

Drei wunderbare Tage sind leider schon



**Kuhnert/Engelmänn:** Nadine Kuhnert und Linn Engelmänn erreichten im Damendoppel A den dritten Platz. Foto: Sukowski

der Turnierstart erst um 17 Uhr war, war allen Teilnehmern ja auch von vornherein klar, dass dieser erste Wettkampftag erst zu einer späteren Uhrzeit enden würde.

A propos Zeitplan: Nach der neuen Zählweise lagen wir in den vergangenen beiden Jahren mit durchschnittlich ca. 30 Minuten für die Einzel und Doppel goldrichtig, lediglich die Mixed dauerten im Schnitt ca. 40 Minuten. Nachdem wir das in diesem Jahr angepasst haben, stimmte auch hier der Zeitplan wieder.

In einigen Disziplinen konnten sich die gesetzten Spieler bzw. Paarungen durchset

mehr gefunden. Aber diese Enge wurde von den Aktiven weitestgehend mit dem nötigen Galgenhumor hingenommen.

Neben dem Spielfeld gab es wieder jede Menge Zeitvertreib für die Aktiven: Von einer großen Cafeteria, einer Tombola mit



Die im Mixed A an Nr. 1 gesetzten Nadine Kuhnert und Andreas Kämmmer (TSV Trittau/BG Neukölln) mussten bereits im Achtelfinale die Segel streichen. Foto: Sukowski

über 300 Gewinnen und 600 Kleingewinnen, dem Servicestand von Franks-Sporttreff, unserer Turnierzeitung im neuen Outfit, dem Quiz mit zusätzlichen Gewinnmöglichkeiten, dem Shuttleservice und natürlich der

wieder vorbei.

Unser Dank gilt allen, die in irgend einer Form zu diesem Turnier beigetragen haben: Unserem Hauptsponsor X.B Born, unserem neuen Sponsor, die Nord-Ostsee Sparkasse, Frank's Sporttreff aus Kiel, allen Helferinnen und Helfern vor und hinter den Kulissen,

Heiko Schmidt vom SC Buntekuh Lübeck für seine Elvis-Einlage bei der Playersnight, Bernd Sukowski von BC Eintracht Südring Berlin und allen weiteren Fotografen für



Oft standen sie in Kappeln bereits auf dem Treppchen. In diesem Jahr war für Gunda Schröder Mauritz und Manfred Biedermann vom SV Bergstedt im Mixed bereits im Achtelfinale Schluss. Foto: Sukowski

zen, aber es gab auch zahlreiche Favoritenstürze, z.T. bereits in den Vorrunden, zu sehen. Hoch gehandelte Akteure mussten teilweise schon in den Gruppenspielen die Segel streichen, so dass es in allen Disziplinen zu spannenden Wettkämpfen kam. Wie bei unseren Berichten in den Vorjahren möchten wir auch dieses Mal darauf verzichten, über einzelne Matches zu berichten, weil es bei so vielen Spielen fast

Playersnight, bei der am Ende immer noch so viele Tanzbegeisterte auf der Tanzfläche standen und nichtgehen wollten...

Auch für den Standort Kappeln ist diese Veranstaltung nicht



In der Tombola gab es über 300 Gewinnen und 600 Kleingewinne. Foto: Sukowski



das Bereitstellen ihrer Fotos, dem Platzwart Peter Hamburg, dem Hausmeister Herrn Süpner, allen Kuchen-und-Salat-Spendern, und allen, die wir hier nicht aufgelistet haben.

Und nicht zu vergessen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern.  
DANKE EUCH ALLEN !!!

Herzliche Grüße

**Euer Ostsee-X.B-Open-Team**



**Hauke Wierzowiecki** vom SV Bergstedt feierte während der OXO seinen Jungesellenabschied. Foto: St.Nicolaus

#### Kategorie A - Siegerlisten -

##### Herreneinzel

- 1.Jan-Collin Strehse, BW Wittorf NMS
- 2.Timo Dahlbüdding, Un. Lüdinghausen
- 3.Alexander Strehse, TSV Trittau
- 3.Thies Wiediger, VfB Lübeck

##### Dameneinzel

- 1.Lisa Deichgräber, Berliner SC
2. Tanja Paulsen, Teutonia Alveslohe
- 3.Sophie Quach, Wedeler TSV
- 3.Verena Beil, TSV Neubiberg-Ottobrunn,

##### Herrendoppel

- 1.J.-C. Strehse/A.Strehse, Wittorf/Trittau
- 2.Schulz/Barthel,Wichernschule Hambg.
- 3.Schröder/Droste, Lübeck,/Wittorf
- 3.Nieke/Zimmermann, Berliner SC

##### Damendoppel

- 1.Grätz /Kitschke, Maschen/BW Wittorf
- 2.Klahn/Paustian, Schleswig 06
- 3.Engelmann/Kuhnert, TSV Trittau
- 3.T.Paulsen/C.Paulsen, Teutonia Alveslohe

##### Mixed

- 1.Kitschke/Seldschopf, Wittorf/Maschen
- 2.Schran/Droste, Wichernschule/Wittorf,
- 3.Deichgräber/Zimmermann, Berliner SC
- 3.Engelmann/Wiediger, VfL 93/Lübeck

#### Kategorie B - Siegerlisten -

##### Herreneinzel

- 1.Björn Hansen, VfL Maschen
- 2.Jan Sielk, TSV Kronshagen

- 3.Wolf Winkelmann, 1.BC TUB Bocholt

- 3.Claus Bieberbach, BC Potsdam

##### Dameneinzel

- 1.Heidi Süß, TB Weiden
- 2.Nicole Radtke, MTV Ahrensböök
- 3.Rebecca Lork, Schleswig 06
- 3.Susi Kusche, ETV Eimsbüttel

##### Herrendoppel

- 1.Zschau / Bloomgreen, TSV Neubiberg-Ottobrunn
- 2.Hoppe/ Bieberbach, BC Potsdam,
- 3.Jähne/Liepe, TSV Malente
- 3.Astfalk/Düring, Berliner SC

##### Damendoppel

- 1.Hussy/ Kusche, ETV Eimsbüttel
- 2.Frerks/Ramünke, Wedeler TSV
- 3.Weyrich/Bühler, Berliner SC /SV Kopperby
- 3.Radtke/Behnke, MTV Ahrensböök



Der dänische Verein **IF Vadum** aus der Nähe von Aalborg kommt seit Jahren nach Kappeln und war diesmal mit 20 Aktiven am Start. Foto: St.Nicolaus

##### Mixed

- 1.Schlott/Bork, TSV Großsolt-Freienwill/ TSV Glücksburg 09
- 2.Heil/Belitz, SV Bergstedt
- 3.Ramünke/Schmidt, Wedeler TSV/SC Buntekuh Lübeck
- 3.Ecker/Bloomgreen TSV Neubiberg-Ottobrunn

#### Kategorie C - Siegerlisten -

##### Herreneinzel

- 1.Thorben Hinze, SV Bergstedt
- 2.Jan Tubies, Germania Breklum
- 3.Thomas Kelch, 1.BC Rathenow

- 3.Anh Truong Quach Beiersdorf

##### Dameneinzel

- 1.Susanne Brondum, IF Vadum



**Schläger an der Wäscheleine:** Ein Schnappschuss vom Zeltplatz am Sonntagmorgen Foto: Sukowski

- 2.Caroline Hartwig, SV Bergstedt

- 3.Sabine von Fehrn, Germania Breklum

- 3.Dörte Hanssen, TSV Malente

##### Herrendoppel

- 1.Irrgang/Hinze, SV Bergstedt
- 2.Goldmann/Dunke, 1. BC Rathenow
- 3.Schneider/Neuhaus, DJK SF Leverkusen/ACR Racketclub Köln
- 3.Brummack/Hufschläger, THW Kiel/ 1.BC Rathenow

##### Damendoppel

- 1.Gellert/Portier-Schilke, VfL Damp-Vogelsang
- 2.Richter/Schmidt, Ribnitzer SV
- 3.Petersen/ von Fehrn, Germania Breklum
- 3.Merkin/Bernwald, Eintr. Südring Berlin

##### Mixed

- 1.Hartwig/Irrgang, SV Bergstedt
- 2.Poulsen/Rudköbing, IF Vadum
- 3.Birk/Birk, IF Vadum
- 3.Köchel/Düring, Berliner SC

**Stefan Nicolaus**



**Klaus-Dieter Pilz** reiste mit seinen Sportfreunden vom TSV Trunkelsberg 900 km aus dem Allgäu bis an die Ostsee. Foto: Sukowski



**Kohlenhydrate****„Schnelle“ Energie***Von Claudia Pauli*

Der „Motor“ eines jeden Sportlers sind seine Muskeln. Damit sie reibungslos funktionieren und eine optimale Leistung ermöglichen, benötigen sie ausreichend „Treibstoff“. Dabei ist es den Muskeln genauso wenig wie einem Kraftfahrzeug egal, womit sie „betankt“ werden: Nur Adenosintriphosphat (ATP) und Kreatinphosphat (KP) sind gefragt. „Nachgefüllt“ wird indirekt über die Nahrung.

**• Muskelstoffwechsel**

ATP und KP sind energiereiche Phosphate, welche die Muskelkontraktion (Muskelverkürzung und/oder Muskelspannung) ermöglichen. In der Muskelzelle sind nur sehr geringe Mengen an ATP (ca. 2 kcal) und KP (ca. 4 kcal) gespeichert, weshalb körperliche Höchstleistungen zwar sofort, aber nur über wenige Sekunden ausgeführt werden können. Folglich muss diese chemische Energie ständig im Muskelstoffwechsel erzeugt werden, damit sie in mechanische Energie umgewandelt werden kann. Die eigentlichen Energieträger, d. h. Energiequellen mit größerer Kapazität zur ATP-Gewinnung, sind die Nährstoffe Kohlenhydrate und Fette - sowie in Ausnahmefällen auch Eiweiß. Eiweiß wird lediglich dann zur Energiegewinnung herangezogen, wenn Kohlenhydrate als Energielieferanten notwendig wären, aber z. B. aufgrund von Überanstrengung oder Hunger nicht verfügbar sind. Es ist somit generell nur in sehr geringem Maße am Energiestoffwechsel beteiligt (2-3%).

**• „Verlorene“ Energie**

Das Grundprinzip der Energiegewinnung besteht darin, die Kohlenhydrate, Fette und ggf. das Eiweiß in immer kleinere Bausteine zu zerlegen und möglichst vollständig zu „verbrennen“ (= „Oxidation“). Der im Organismus dadurch gelieferte Brennstoff ist der Wasserstoff (H), der wiederum durch die innere Atmung der Zelle in der so genannten „Atmungskette“ mit dem durch die äußere Atmung gelieferten Sauerstoff (O) zu Wasser (H<sub>2</sub>O) verbunden wird. Durch diesen elementaren Urprozess wird Energie frei, die entweder als chemische Energie in Form von energiereichen Phosphaten (ATP und KP) gespeichert oder als Wärmeenergie frei wird. Interessanterweise ist der Anteil an Wärmeenergie wesentlich größer als der Anteil, der als mechanische Energie für die Muskelarbeit zur Verfügung gestellt wird (=1/4 bis max. 1/3), was bedeutet, dass der Großteil des Energieumsatzes in Form von Wärme „verloren“ geht.

Welche Substanzen als jeweilige Energielieferanten im Stoffwechsel überwiegend oder anteilig genutzt werden, hängt im Wesentlichen von drei Faktoren ab:

1. dem Ernährungszustand des Organismus
2. dem Trainingszustand des Organismus
3. der Menge an Sauerstoff, die zum jeweiligen Zeitpunkt zur Verfügung steht



### • Hochintensive Belastungen

Im Energiestoffwechsel des arbeitenden Muskels spielen die Kohlenhydrate eine dominierende Rolle. Gegenüber den Fetten haben sie zwei wesentliche Vorteile:

1. Kohlenhydrate können anaerob (ohne Sauerstoffverbrauch) viermal so schnell und aerob (unter Verbrauch von Sauerstoff) doppelt so schnell freigesetzt werden wie Fettenergie.
2. Die Verbrennung von Kohlenhydraten liefert pro Liter aufgenommenen Sauerstoffs mehr Energie als die Oxidation von Freien Fettsäuren.

Kohlenhydrate sind demzufolge für alle maximalen und hochintensiven Belastungen von großer Relevanz, d. h. bei hoher Intensität erfolgt die Energiebildung in erster Linie aus dem aeroben Abbau von Glykogen. Kohlenhydrate sind als Glykogen in Leber ( $\frac{1}{3}$ = 60-100 g) und Muskulatur ( $\frac{2}{3}$ ) gespeichert, was zusammen einen Glykogenspeicher von rund 300-400 g ergibt. Durch verschiedene Methoden (u. a. extreme Entleerung der Speicher vor erneuter Zufuhr von Kohlenhydraten) können die Glykogenreserven auf maximal 750 g angehoben werden. Generell gilt: Da die Größe der Glykogenspeicher die mögliche Dauer hochintensiver Ausdauerleistungen begrenzt und die Kohlenhydratreserven wesentlich kleiner sind als die Fettdepots, sollten die Glykogenspeicher möglichst „geschont“ werden. 500 g Glykogen in den Muskelzellen ermöglichen intensive Ausdauerbelastungen bis zu etwa eineinhalb Stunden. Anaerobe Belastungen sind ausschließlich durch den Einsatz von Kohlenhydraten möglich. Für die Verbrennung von Fetten wird hingegen stets Sauerstoff benötigt.

### • Einteilung der Kohlenhydrate

Kohlenhydratart	dazu zählen u. a.	sind enthalten u. a. in
Monosaccharide (Einfachzucker)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Glucose</li> <li>• Fructose</li> <li>• Galactose</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Honig</li> <li>• Früchten</li> <li>• Getränken</li> <li>• Süßwaren</li> <li>• Milch</li> </ul>
Disaccharide (Zweifachzucker)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saccharose</li> <li>• Maltose</li> <li>• Lactose</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haushaltszucker</li> <li>• Marmelade</li> <li>• Süßigkeiten</li> <li>• Limonade</li> <li>• Malzbier</li> <li>• Milch</li> </ul>
Oligosaccharide (Mehrfachzucker)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Maltotriose</li> <li>• Maltotetrose</li> <li>• Maltopentose etc.</li> <li>• Dextrine</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportler-Energie-Getränken</li> <li>• Toast</li> <li>• Knäckebrot</li> <li>• Zwieback</li> </ul>
Polysaccharide (Vielfachzucker)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zellulose</li> <li>• Glykogen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kartoffeln</li> <li>• Getreideflocken</li> <li>• Müsli</li> <li>• Brot</li> <li>• Nudeln</li> <li>• Bananen</li> <li>• Leber</li> </ul>

Quelle: Konopka (2002: 55); eigene Darstellung



Je komplexer die Kohlenhydrate aufgebaut sind, d. h., je mehr Zuckerbausteine sie umfassen, desto langsamer gehen sie ins Blut über und desto länger halten sie vor.

#### • **Literaturempfehlungen**

- BIESALSKI, Hans Konrad/GRIMM, Peter (1999): Taschenatlas der Ernährung. Stuttgart: Georg Thieme.
- KONOPKA, Peter (2002): Sporternährung. Leistungsförderung durch vollwertige und bedarfsangepaßte Ernährung. ISBN 3405155657.
- MOOSBURGER, Dr. Kurt A. (2005): Die muskuläre Energiebereitstellung im Sport. In: <http://gin.uibk.ac.at/thema/sportundernaehrung/energiebereitstellung.html> (18.06.2007).
- NEUMANN, Georg (2003): Ernährung im Sport. Aachen: Meyer & Meyer.

Serie in der SMASH

## Ideen für das Training II

von Patrick Meier

In dieser Ausgabe stelle ich euch eine Übungsform vor, mit der ihr sehr gut eure Feldfitness und Schlagsicherheit erhöhen könnt. Sie ist den meisten unter dem Namen Punkttraining bekannt.

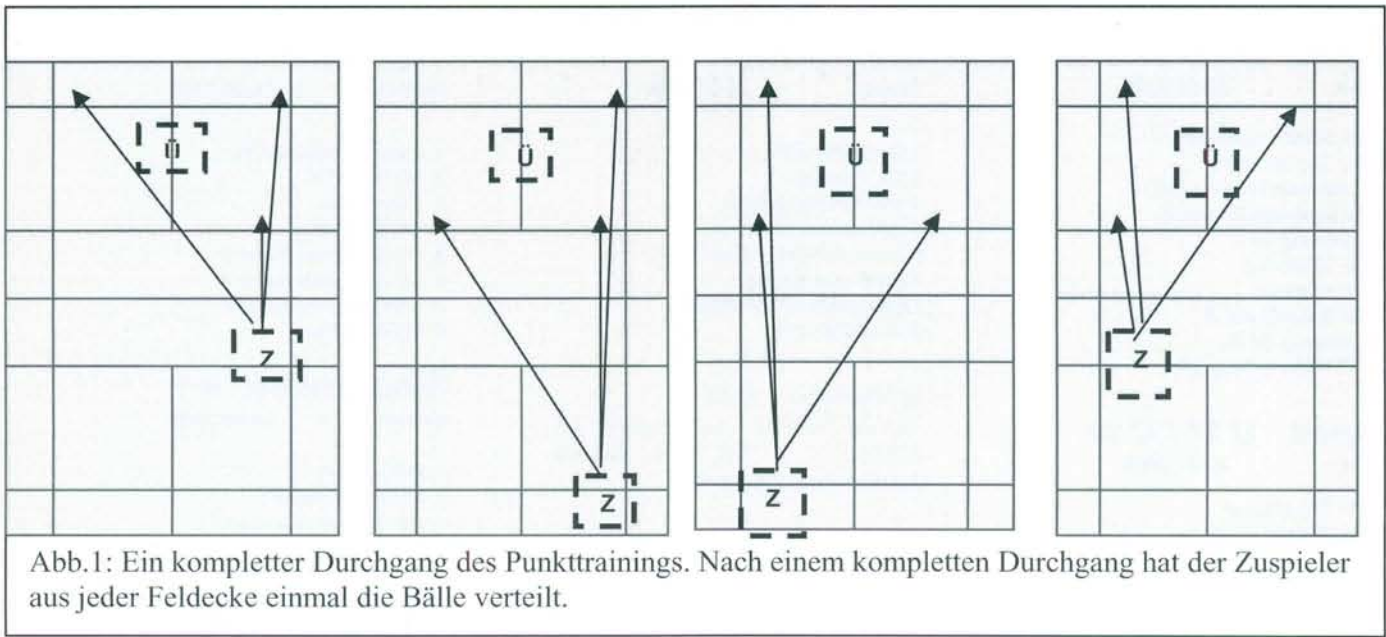
Bei dieser Übung gibt es immer einen Zuspieler (Z) und einen Trainierenden (Ü). Der Trainierende muss, wie der Name der Übung schon sagt, jeden Ball auf einen Punkt spielen. An diesem Punkt steht der Zuspieler und verteilt den Ball wie in den Abbildungen gezeigt.

In den Abbildungen werden nicht alle vier Ecken angespielt sondern nur drei. Dies hat den Vorteil, dass insgesamt vier Personen auf einem Feld trainieren können, da man im Training selten unbegrenzt Felder zur Verfügung hat (siehe Abbildung 2) Sollte man wider erwarten doch ausreichend Felder zur Verfügung haben, kann man je nach Leistungsstand den Zuspieler auch vier Ecken anspielen lassen.

Als Zeitintervall hat sich in meiner Trainingspraxis 80 Sekunden und 10 Sekunden Pause bewährt. Nach der kurzen Pause ist der vorherige Zuspieler Übender und der Trainierende Zuspieler. Aber auch Belastungszeiten von bis zu drei Minuten sind denkbar, genauso wie den Wechsel zwischen Zuspieler und Übenden erst nach einem kompletten Durchgang zu vollziehen (sprich vier mal hintereinander laufen).

Wichtig ist, dass der Zuspieler seine Konzentration beibehält. Leider beobachtet man häufig, dass die Spannung nach dem eigenen Üben abfällt und dadurch viel zu viele Schlagfehler passieren.





Ein kompletter Durchgang ist beendet, wenn jeder einmal Zuspieler in jeder Ecke war. Bei Fortgeschrittenen können durchaus zwei oder auch drei Durchgänge trainiert werden.

Worauf gilt es sonst noch zu achten?

Die Übung wird sehr uneffektiv, wenn überaus viele Schlagfehler auf beiden Seiten passieren. Daher hier verstärkt eingreifen und die Spieler zu mehr Konzentration auffordern. (sogenanntes Zuspielersyndrom)

Der Zuspieler darf weder zu einfache Bälle noch zu schwere Bälle spielen. Der Übende muss immer die Chance haben, den Ball zu erreichen. Der Ball sollte während eines Durchganges maximal dreimal auf dem Boden fallen. Falls er gar nicht auf den Boden fällt, muss überprüft werden, ob nicht zu „sozial“ zugespült wurde. Die Position des Zuspielens sollte besonders am Netz nicht zu weit vorne sein, damit seine Treffpunkte realistisch bleiben und der Zuspieler sollte sich immer einen Schritt bewegen.

