

Schriftlicher Unterrichtsentwurf B-Trainer 2003

Von: Boris Kopsch

Thema: Rückhand – Lob

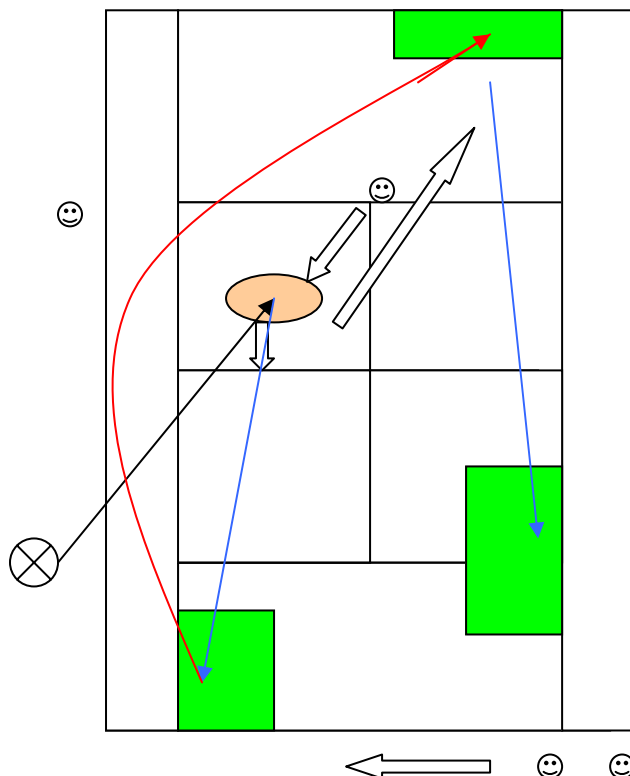
Schwerpunkt: Slice

Technikanwendungsübung 1

Durchführung

- ein Schüler startet am T-Kreuz, der andere an der Einzelauslinie VH auf der gegenüberliegenden Seite
- Trainer spielt von außerhalb des Feldes den Netzspieler an, während dieser in der Vorwärtsbewegung versucht sich in eine günstige Netzposition zu bringen (split-step in der eingefärbten Ellipse) und sich auf die RH-Seite seines Gegners zu orientieren
- Der Volley sollte in die grüne Zielzone auf die RH-Seite des Grundlinienspielers gespielt werden
- Danach muss der Netzspieler kurz das Netz berühren und sich anschließend orientieren (Platzabdeckung!)
- Der Grundlinienspieler kontert auf den Volley mit einem RH-Slice-Lob cross in die eingefärbte Zielzone
- Erreicht der Netzspieler diesen Lob noch mit einem Schmetterball, so sollte er versuchen ihn in die Zielzone auf der gegnerischen VH-Seite zu platzieren
- Ansonsten wird der Punkt normal ausgespielt

- **Dauer:** ca. 10 min ; jeder Spieler 10-12 Mal Lob, dann kurze Pause (ca. 1-2 min, Seitenwechsel, störende Bälle beseitigen, event. Traineranweisungen) ; **oder** Spiel um Punkte bis 11, dann Wechsel



Variation 1:

- Netzspieler spielt erst langen Volley sicher zum Grundlinienspieler, der kontert mit einem RH-Passierball longline, auf welchen der Netzspieler nun einen Stopp in die Zielzone spielen muss ; dann folgt wie oben der Lob und das Spiel ist eröffnet

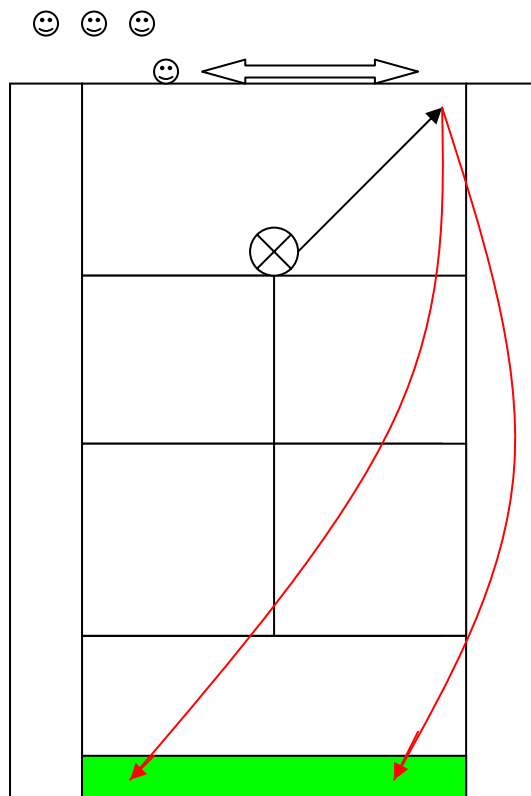
Variation 2:

- Netz- und Grundlinienspieler spielen solange den Ball longline hin und her, bis der Netzspieler einen Stopp spielt (Überraschungsmoment), dann geht es wie oben weiter

Technikergänzungsübung 1

Durchführung

- Schüler startet zwischen Grundlinienmitte und Einzelauslinie und macht Tappings (Blickrichtung nach vorne, zum Trainer) bis der Ballwurf des Trainers erfolgt
- Trainer wirft einzeln Bälle auf die RH-Seite des Schülers, so dass dieser den Ball gerade so oder auch gar nicht mehr erreicht (an die Belastungsgrenze gehen bzw. ihn in eine Notsituation bringen)
- Der Schüler versucht aus dieser schwierigen Lage noch einen RH-Slice-Lob zu spielen
- Danach schnell zur Mitte zurück (ein Schritt vorwärts übersetzen, dann schnelle kurze side-steps)
- **Dauer:** 4 Bälle hintereinander zugeworfen pro Person, dann Wechsel ; insgesamt 3 Serien mit je 1 min Serienpause



Variation 1:

- Schüler machen anstatt Tappings kurze Hoppser nach hinten (Blickrichtung zur Seitenauslinie) und starten dann bei Zuwurf des Trainers

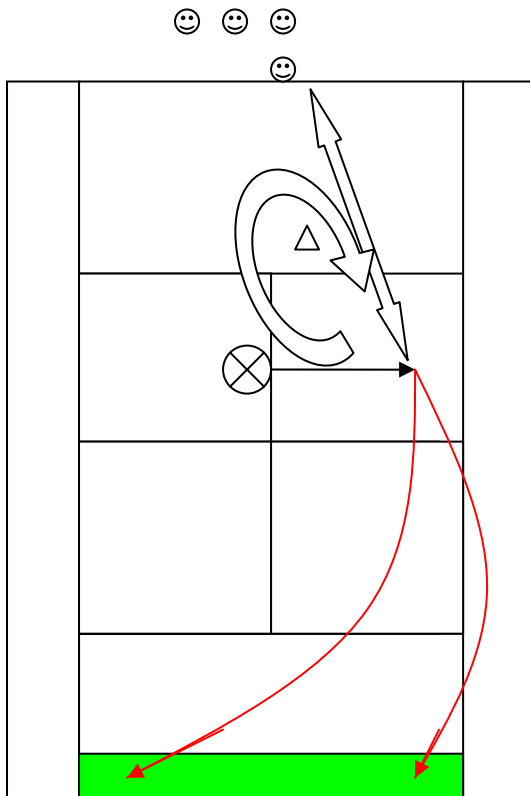
Variation 2:

- Schüler stehen mit Rücken zum Trainer und müssen sich auf Zuruf („Hopp“) umdrehen und möglichst schnell den Ball wahrnehmen, antizipieren und die Bewegung zum Ball koordinieren

Technikergänzungsübung 2

Durchführung

- Schüler startet in der Mitte der Grundlinie und macht Tappings bis der Ballzuwurf des Trainers erfolgt
- Trainer wirft einzeln Bälle in Netznähe auf die RH-Seite des Schülers, so dass dieser den Ball erreicht und ihn noch als Lob spielen kann (Belastung situationsgerecht/match-like gestalten bzw. ihn in eine Notsituation bringen)
- Der Schüler versucht aus dieser schwierigen Lage einen RH-Slice-Lob zu spielen
- Danach kurze schnelle Schritte rückwärts bis zum Hütchen, welches umrundet werden muss, bevor der nächste zugeworfene kurze Ball erlaufen werden soll
- Das Hütchen muss zwei Mal umrundet werden, dementsprechend werden insgesamt drei zugeworfene Bälle erlaufen und als Lob zurückgespielt
- **Dauer:** 3 Serien mit jeweils 3 zugeworfenen Bällen pro Person und 1 min Serienpause




Variation 1:

- Schüler starten kurz vor der Grundlinie im Feld und machen anstatt Tappings kurze Hoppser rückwärts, bis der Zuwurf erfolgt, ansonsten Belastung wie oben

Variation 2:

- Schüler stehen mit Rücken zum Trainer, machen Tappings und müssen den ersten Ball nach Zuruf („Hopp“ = umdrehen) schnell wahrnehmen, antizipieren und die Bewegung schnell koordinieren, dann geht es wie oben weiter


Legende:


Trainer: 

Schlagrichtung Trainer: 

Schüler: 

Zielzonen: 

Laufwege: 

Position Volley bzw. split step: 

Schlagrichtung Schüler: 

Hütchen: 

Lehrprobe für die B – Trainer – Prüfung am 27.09.03

Thema: Rückhand – Lob

Schwerpunkt: Slice

Vorgelegt von: Tim Fuhrmann

Technikanwendungstraining: 1. Übung

Aufstellung

→ 2 Schüler pro Seite (1 T – Linie, 1 Grundlinie (GL) in VH – Ecke, 2 Pause)

Durchführung

→ Traineranspiel auf RH – Volley von Schüler an der T – Linie (tiefes Anspiel)

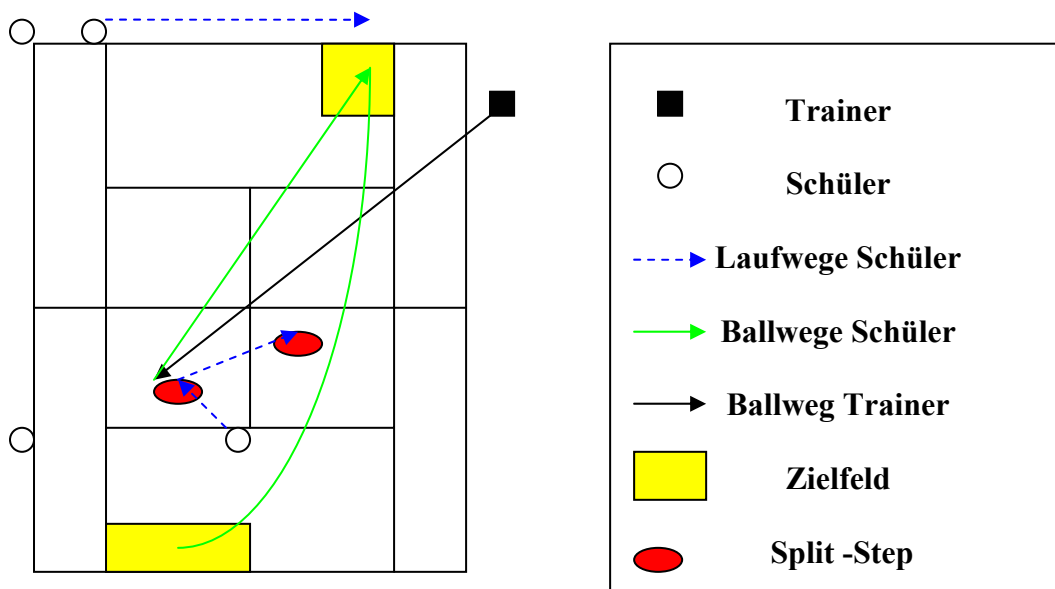
→ Schüler macht Split – Step, spielt RH – Volley cross in die gelbe Zielzone und bewegt sich danach auf die Winkelhalbierende (WH) nah ans Netz (erneuter Split – Step, wenn Schüler gegenüber Lob spielt!)

→ Schüler an der GL startet kurz vor dem RH – Volley aus der VH – Ecke und spielt RH – Lob Slice in die markierte Zielzone im GL – Bereich)

→ Punkt ausspielen und Wechsel beider Schüler

Belastungsdauer

→ 10 min. insgesamt; nach 5 min. Seitenwechsel oder Spiel bis 10



2 Variationen

→ Smash verbieten (evtl. Netz berühren nach Volley); der am Netz begonnene Schüler muss den RH – Lob Slice erlauben; GL – Spieler rückt nach seinem Lob ans Netz

→ Traineranspiel in die VH – Ecke der Schüler an der GL (Positionswechsel Trainer) und damit „vorgeschalteter“ VH – Passierball longline derart, dass RH – Volley sicher erfolgen kann (mit Smash)

Technikanwendungstraining: 2. Übung

Aufstellung

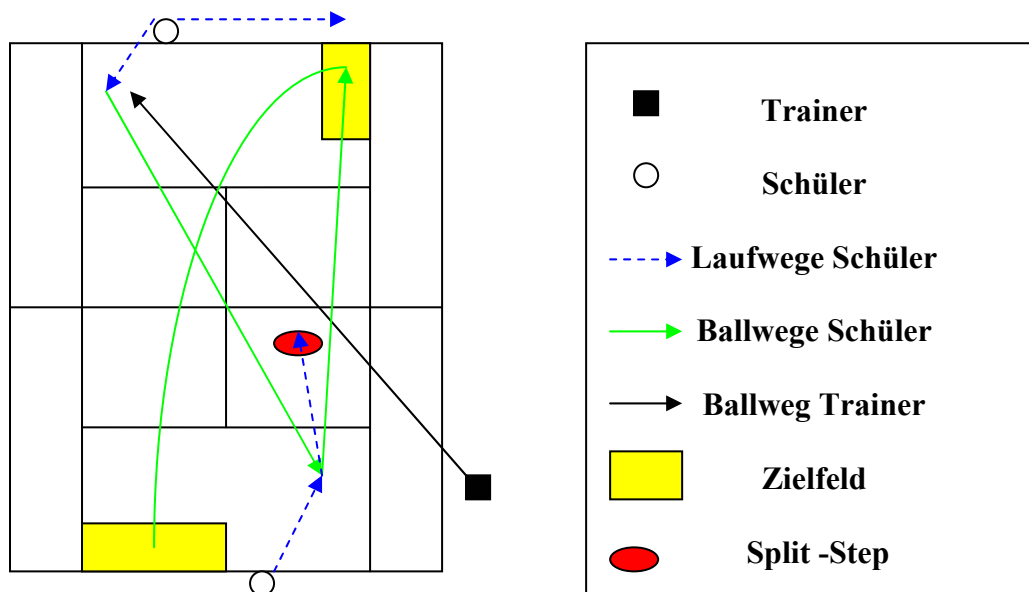
- 2 Schüler pro Seite (jeweils 1 GL – Mitte, 2 Pause)

Durchführung

- Traineranspiel auf VH – Seite und anschließendes VH – Duell cross zweier Schüler bei kontrollierbarem Spieltempo (**nicht in Skizze eingezeichnet!**)
- Der auf Trainerseite spielende Schüler muss spätestens seinen 4. Ball (evtl. kurzer Ball seines Gegenübers) als kontrollierten VH – Angriffsball longline in die gelbe Zielzone platzieren (**Skizze!**)
- Aufrücken zur WH ans Netz und Split – Step, wenn der Schüler gegenüber RH – Lob Slice spielt (in die markierte Zielzone im GL – Bereich)
- Punkt ausspielen und Wechsel beider Schüler

Belastungsdauer

- 10 min. insgesamt; nach 5 min. Seitenwechsel oder Spiel bis 10 (dabei werden nur die Punkte gezählt, bei denen es zum erfolgreichen Angriffsball gekommen ist; ansonsten Wiederholung des VH – Duells cross!)



2 Variationen

- Smash verbieten (evtl. Netz berühren nach Angriffsball); der zunächst angreifende Schüler muss den RH – Lob Slice seines Gegenübers erlaufen; GL – Spieler rückt nach seinem Lob ans Netz (WH)
- Schüler dürfen den Angriffsball antäuschen und VH – Stop longline spielen; danach erfolgt der RH – Lob Slice des Schülers gegenüber in Netznähe, falls er den Stop erlaufen hat (Reaktionsfähigkeit des Schülers an GL)

Technikerganzungstraining: 1. Übung

Aufstellung

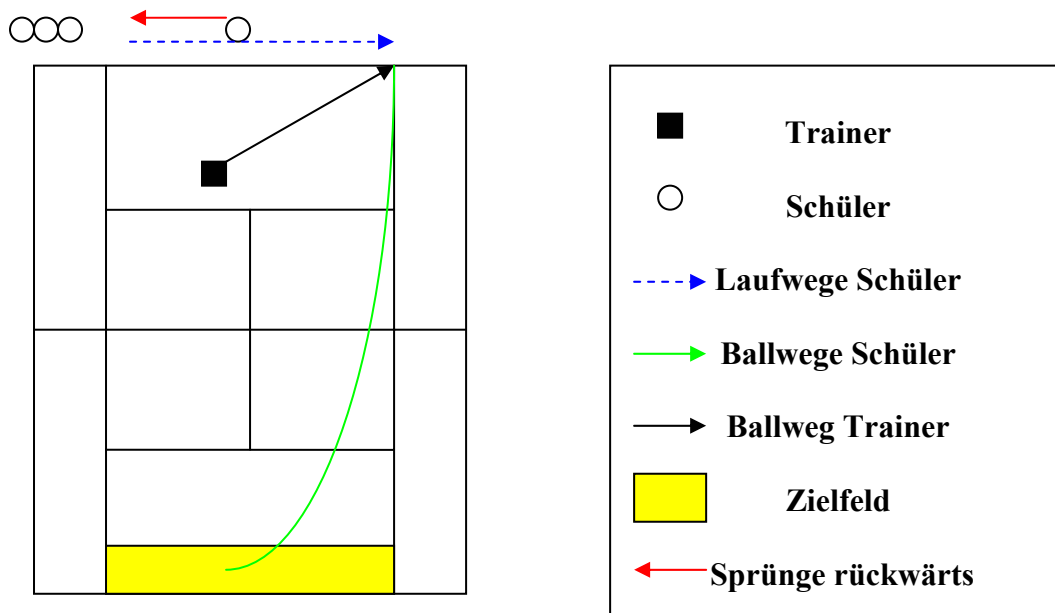
- 3 Schüler stehen an der GL in der VH – Ecke in einer Reihe (bereits in Laufrichtung RH – Ecke!)
- der beginnende Schüler kommt zur GL – Mitte

Durchführung

- Schüler beginnt selbständig mit beidbeinigen Sprüngen rückwärts in Richtung VH - Ecke (flache Sprünge – viele Kontakte!)
- Trainer wirft plötzlich einen Ball weit und flach in die RH - Ecke
- Schüler sprintet nach dem Ball und spielt RH – Lob Slice, während nächster Schüler sofort zur GL – Mitte geht und mit den Sprüngen beginnt (größere Zielzone nur zur Orientierung, da Lob kaum kontrollierbar!)
- Wichtig: keine Unterbrechungen während einer Serie – hohe Frequenz

Belastungsdauer

- 10 min. insgesamt
- 1 Serie = 20 Bälle (5 Bälle pro Schüler), insgesamt 3 Serien
- zwischen den Serien jeweils 1,5 min. – 2 min. Pause



2 Variationen

- Schüler machen Tappings in der VH – Ecke (in Laufrichtung RH – Ecke)
- Schüler stehen mit dem Rücken zur Laufrichtung in der VH – Ecke, Beine sind gebeugt (Kniewinkel ca. 90°) und reagieren bei Zuruf „Hopp“

Technikergänzungs training: 2. Übung

Aufstellung

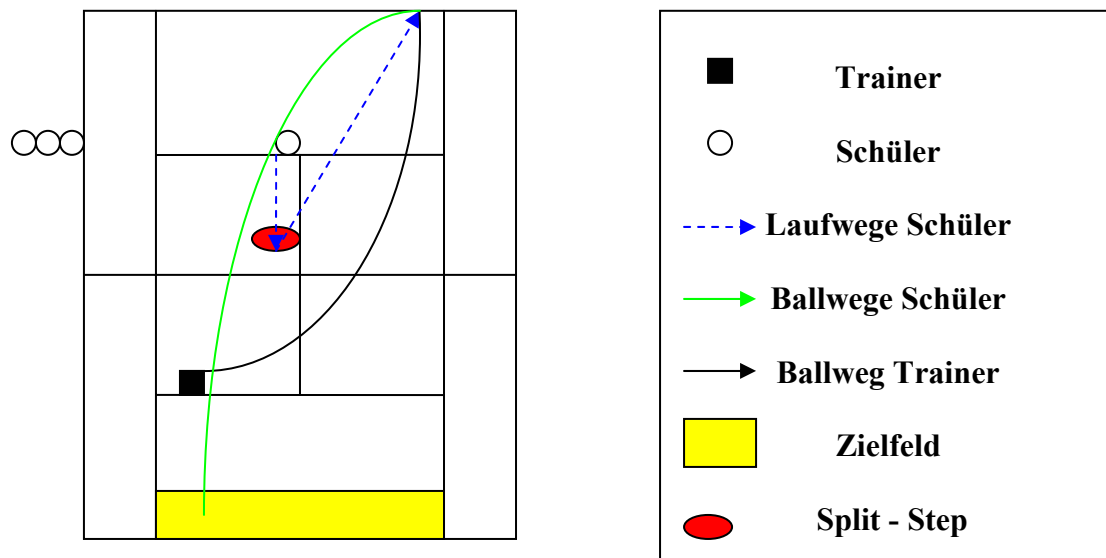
- 1 Schüler steht an der T – Linie, die anderen warten außerhalb des Feldes

Durchführung

- Schüler startet selbständig an der T – Linie (in Richtung Netz) und macht einen Split – Step
- In diesem Moment spielt der Trainer einen Lob (kein Slice) über den Schüler
- Schüler versucht, den Lob zu erlaufen und spielt einen Gegenlob – RH Slice (größeres Zielfeld nur zur Orientierung, da Lob kaum kontrollierbar!)
- Danach kehrt derselbe Schüler schnell zur Ausgangsstellung (T – Linie) zurück und beginnt von vorne

Belastungsdauer

- 10 min. insgesamt
- 1 Serie = 3 Lobs hintereinander erlaufen, insgesamt 3 Serien
- zwischen den Serien jeweils 1 min. Pause (nur 1 min. deshalb, weil es pro Person auch innerhalb der Serien kurze Pausen gibt) – die Pausenlänge kann demnach auch etwas kürzer sein, dafür evtl. mehr Serien (je nach Gruppe bzw. konditionellen Fähigkeiten!)



2 Variationen

- Schüler steht mit dem Rücken zum Netz und läuft los, wenn er den Ball sieht oder das Traineranspiel akustisch wahrnimmt (kein Split – Step in diesem Fall)
- Jeder Schüler erläuft zwar nur 1 Lob, ist aber schneller wieder an der Reihe (insgesamt 20 Bälle pro Serie = 5 Lobs pro Schüler; 3 Serien; 2 min. Pause)