

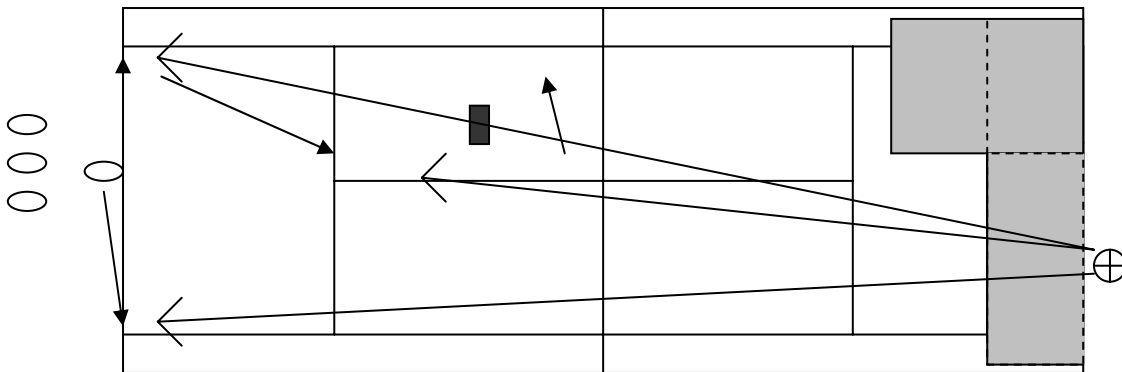
Lehrprobe für die B-Trainer-Prüfung am 25.09.2004

Thema: Doppeltaktik

Schwerpunkt der Übungen: Schmetterball und Lob

Ausgearbeitet von: Thomas Grote

Technikerwerbstraining:



Durchführungsbeschreibung:

Alle Spieler stehen zentral hinter der Grundlinie.

Der beginnende Spieler kommt zur Grundlinienmitte.

Der Trainer spielt den ersten Ball in die Vorhandecke.

Der Spieler antwortet mit einem Vorhandlob in die Zielzone 2 oder 3. Der Trainer spielt den zweiten Ball in die Rückhandecke. Der Spieler antwortet mit einem Rückhandlob wieder in die markierte Zone (2 oder 3) und rückt ans Netz vor. Er versucht den dritten angespielten Ball, den der Trainer als Lob spielt, im Vorlaufen in die Zone 1 oder 2 zu schmettern.

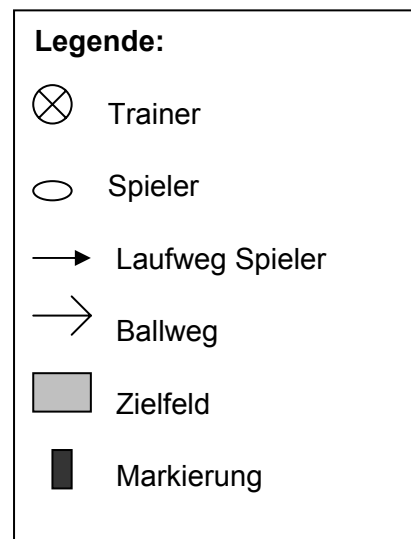
Danach umläuft er die Markierung und geht über die Rückhandseite vom Feld.

Erläuterung zu den Zielzonen:

Da bei dieser Übungsform die Technik für die Doppeltaktik erworben werden soll, strecken sich die Zielfelder bis in den Doppelkorridor hinein.

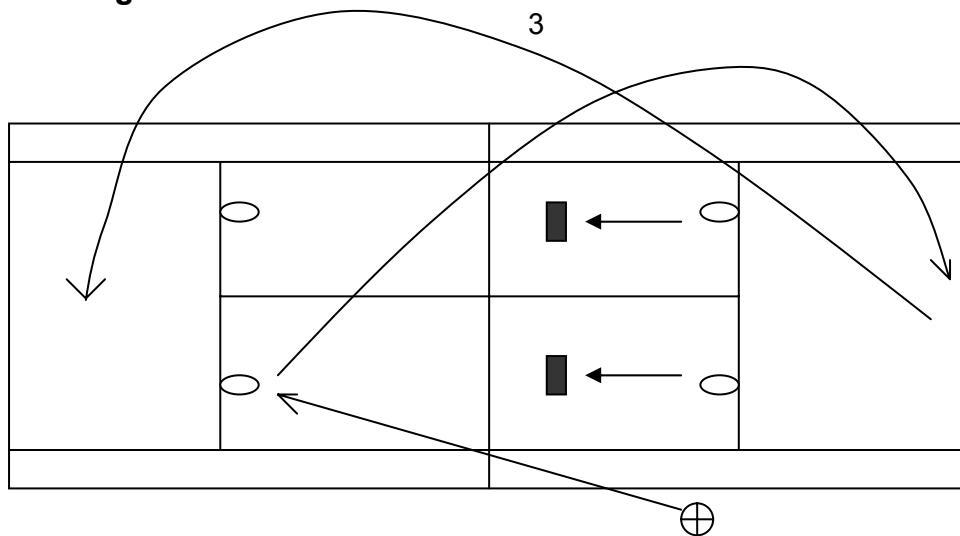
Belastungsangaben:

Die Übung wird insgesamt 10 min. ausgeführt.



Technikanwendungstraining:

1. Übung:



Durchführungsbeschreibung:

Alle vier Spieler stehen vor der Aufschlaglinie.

Team A muss den vom Trainer zugespielten Flugball als Lob zurückspielen. Es ist nun darauf zu achten, dass Team A keinen Ball hinter der T-Linie spielen darf. Das Erreichen des Balles durch Absprung im T-Feld und Landung im hinteren Feld ist erlaubt.

Team B rückt direkt nach dem Anspiel des Trainers ans Netz vor und macht, wenn Team A den Ball spielt, in Höhe der Markierung einen Split-Step.

Danach versuchen beide den Lob im Rückwärtslaufen zu schmettern bzw. mit einem Gegenlob zu antworten. Der Punkt wird ausgespielt.

Belastungsangaben:

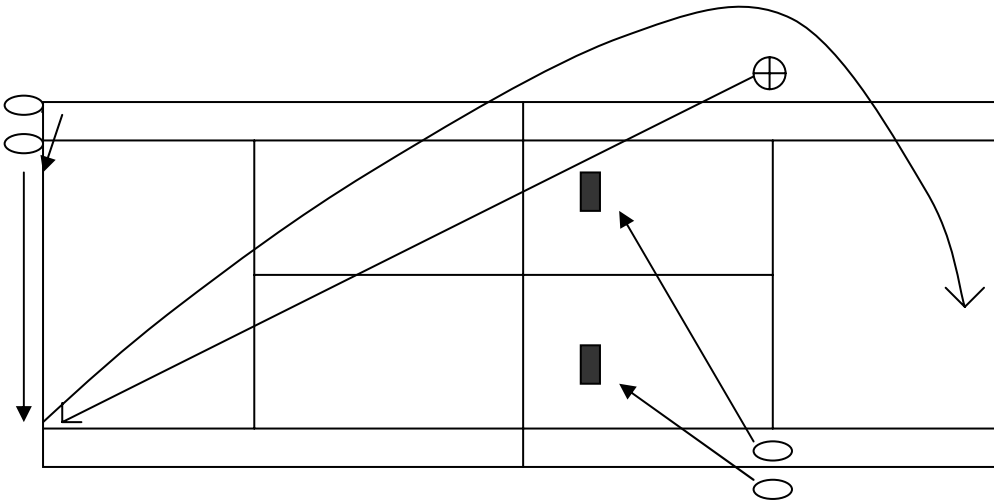
Die Übung wird insgesamt 10 min. ausgeführt. Nach 5 min. Seitenwechsel oder jeweils Spiel bis 11.

Variation:

Volleyduell. Wenn ein Team durch die Anwendung eines Lobs einen Punkt erzielt, gibt es zwei Punkte. Bei dieser Trainingsform wird auf die Markierungen auf dem Platz verzichtet.

Technikanwendungstraining:

2. Übung:



Durchführungsbeschreibung:

Zwei Spieler stehen in der Rückhanddecke; zwei Spieler neben dem Feld in Höhe der Aufschlaglinie. Der Trainer spielt von außerhalb des Feldes einen Ball in die Vorhanddecke.

Der erste Grundlinienspieler schlägt einen Vorhandlob aus dem Lauf; der zweite Grundlinienspieler deckt die Rückhandseite ab.

Die beiden Netzspieler bewegen sich direkt nach dem Anspiel des Trainers zu den Markierungen und machen dort einen Split-Step, wenn der Grundlinienspieler den Lob spielt. Danach orientieren sie sich dann auf dem Platz. Der Punkt wird ausgespielt.

Belastungsangaben:

Die Übung wird insgesamt 10 min. ausgeführt. Nach 5 min. Seitenwechsel oder jeweils Spiel bis 11.

Variation:

a) Ohne Berührung der Markierung von den Netzspielern. Dafür dürfen sie keinen Ball mehr hinter der T-Linie spielen. Das Erreichen des Balles durch Absprung im T-Feld und Landung im hinteren Feld ist erlaubt.

b) Der erste Grundlinienspieler muss nicht als ersten Ball einen Lob spielen. Allerdings erhält er zwei Punkte, wenn er durch den Einsatz eines Lobs den Punkt gewinnt.

