

# Schriftlicher Unterrichtsentwurf B-Trainer

Thema:

Vorhand - Rückhand

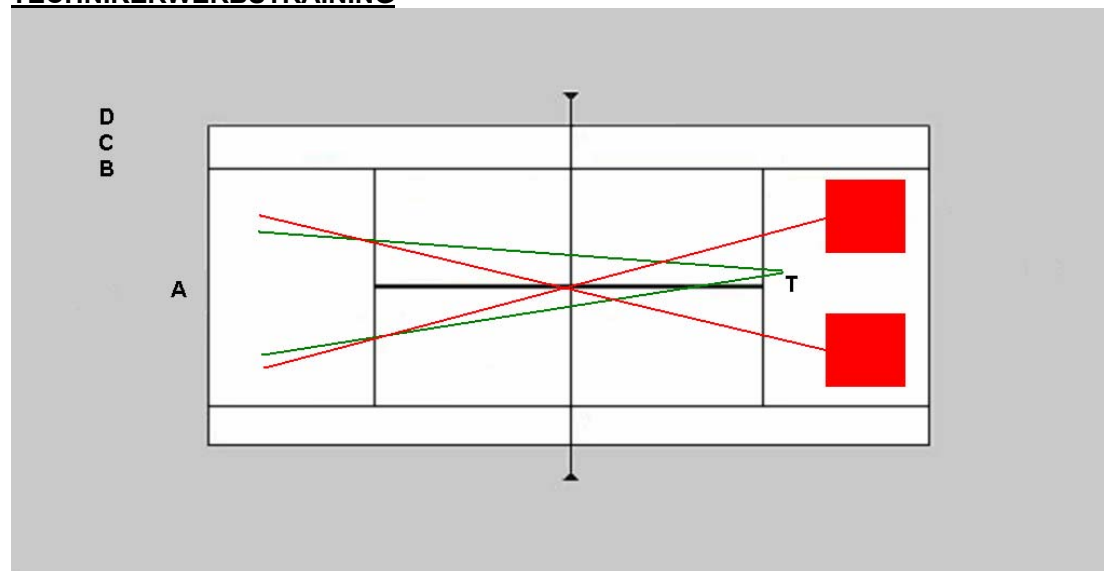
Schwerpunkt der Übungen:

Sicherheit und Rhythmus

Niveau:

B-Trainer-Anwärter

## TECHNIKERWERBSTRAINING



### Legende:

T	Trainer
A	Schüler A
B	Schüler B
C	Schüler C
D	Schüler D

### Beschreibung:

Schüler A bekommt 4 Bälle zugespielt, jeweils abwechselnd auf die Vorhand und die Rückhand. Die Aufgabe des Schülers besteht darin beim Bodenkontakt des Balles (Aufsprung) laut und deutlich hörbar „hop“ zu sagen und genau beim Treffen des Balles (Zuschlagen) „hit“ zu sagen. Dies dient der Steigerung der Sicherheit und vor allem dem Stabilisieren eines bestimmten Schlagrhythmus. Als Zielfelder gelten die rot markierten Zonen. Sobald A mit seinen 4 Bällen fertig ist, kommt B an die Reihe, dann C und dann D.

Der Trainer T achtet, neben der technisch sauberen Ausführung der Schläge, besonders auf die Übereinstimmung zwischen dem akustischen Signal („hop“ oder „hit“) und dem tatsächlichen Aufsprung des Balls, bzw. dem Zuschlagen des Schülers.

### Belastungsangaben:

8 Durchgänge à 4 Bälle cross, dann 60 sec. Pause

8 Durchgänge à 4 Bälle longline, dann 60 sec. Pause

8 Durchgänge à 2 Bälle cross und 2 Bälle longline, dann 60 sec. Pause

### Variationen

1. Auf der Vorhand- und auf der Rückhand-Seite wird jeweils nur Vorhand gespielt, d.h. die Rückhand wird umlaufen und als Vorhand gespielt.
2. Auf der Vorhand-Seite wird nun Rückhand gespielt und auf der Rückhand-Seite wird Vorhand gespielt, d. h. alle Bälle werden umlaufen.

# Schriftlicher Unterrichtsentwurf B-Trainer

Thema:

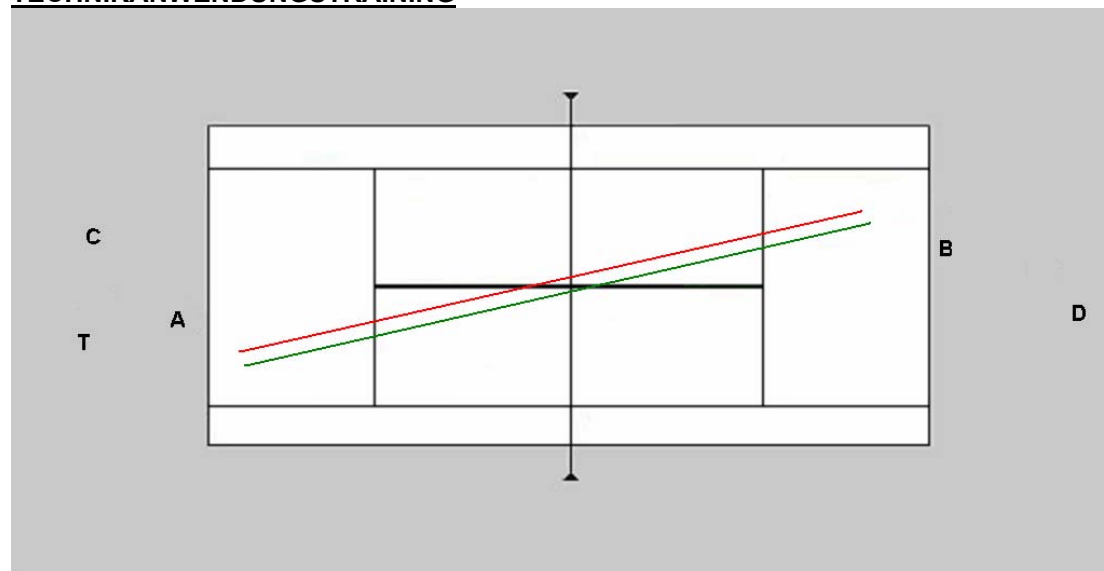
Schwerpunkt der Übungen:

Niveau:

Vorhand - Rückhand Sicherheit und Rhythmus

B-Trainer-Anwärter

## TECHNIKANWENDUNGSTRAINING



### Legende:

T	Trainer
A	Schüler A
B	Schüler B
C	Schüler C
D	Schüler D

### Beschreibung:

Schüler A spielt den Ball cross aus der Hand an. B und A spielen daraufhin jeweils 3mal Vorhand cross, wenn möglich länger als die T-Linie. Der 4. Schlag von B eröffnet den Punkt, ab dem 4. Schlag von B ist es A und B freigestellt, wie sie den Punkt zu Ende spielen. Sollte während den vorgegebenen cross-Bällen ein Fehler passieren, so wird erneut ein Ball ins Spiel gebracht und es werden erneut jeweils 3 Bälle cross gespielt bevor der Punkt frei ist. Nach jedem gespielten Punkt wechseln A und C und B und D.

Der Trainer T achtet auf die Umsetzung der vorgegebenen Übung, er spielt nicht mit im Idealfall, er demonstriert lediglich, gibt Hilfestellungen und verbessert die Schüler.

### Belastungsangaben:

- 8 Durchgänge Vorhand cross
- 8 Durchgänge Rückhand cross
- 8 Durchgänge Rückhand cross aus der Vorhand-Ecke
- 8 Durchgänge Vorhand cross aus der Rückhand-Ecke

### Variationen

1. Rückhand cross aus der Vorhand-Ecke
2. Vorhand cross aus der Rückhand-Ecke

# Schriftlicher Unterrichtsentwurf B-Trainer

Thema:

Vorhand - Rückhand

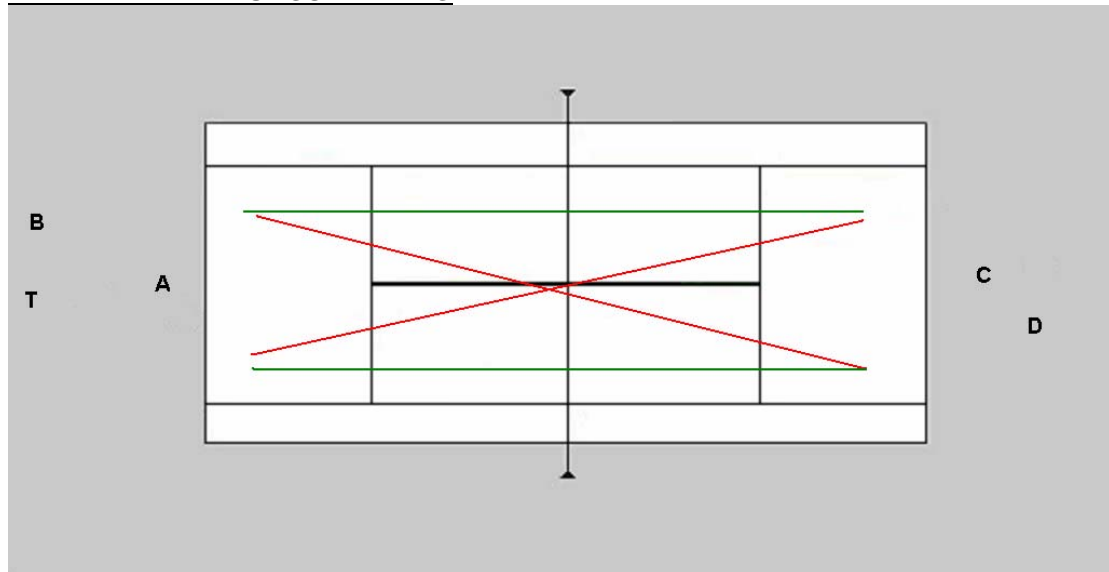
Schwerpunkt der Übungen:

Sicherheit und Rhythmus

Niveau:

B-Trainer-Anwärter

## TECHNIKANWENDUNGSTRAINING



### Legende:

T	Trainer	
A	Schüler A	— (rot)
B	Schüler B	— (grün)
C	Schüler C	
D	Schüler D	

### Beschreibung:

Schüler A spielt den Ball aus der Hand cross an. B spielt daraufhin den Ball longline, A spielt wiederum cross und B erneut longline. A darf also nur cross spielen (rote Linie) und B nur longline (grüne Linie). Diese Übung ist auch bekannt als Hosenträger-Übung. Nachdem A seine 2. Vorhand gespielt hat (Anspiel zählt nicht dazu) ist der Punkt frei, d.h. für B ist das Feld ab seinem eigenen 5. Schlag offen und der Punkt wird ausgespielt. Sollte während der vorgegebenen Schläge ein Fehler passieren, wird erneut ein Ball von A angespielt und es gibt einen weiteren Versuch die vorgegebenen Bälle und den anschließenden Punkt durchzuspielen. Nachdem A und B einen Punkt gespielt haben, wechseln A und C, sowie B und D.

Der Trainer T demonstriert, wenn nötig, die vorgegebene Übung, sollte diese nicht so laufen, wie sich der Trainer die Übung vorstellt, beispielsweise bei zu risikoreichem, schnellem Spiel der Schüler. Dann weist der Trainer auf den Schwerpunkt der Übungen hin und stellt diesen in den Vordergrund. Das eventuelle Zählen der Punkte wird ebenfalls den Schülern überlassen, damit der Trainer sich ausschließlich auf die Schüler und deren Spiel konzentrieren kann.

### Belastungsangaben:

8 Durchgänge, dann evtl. Spiel um Punkte, A und C zählen ihre Punkte als Team zusammen, B und D ebenfalls. Gespielt wird bis 7.

### Variationen

- A und C spielen longline, B und D spielen cross
- A und C dürfen nur Vorhand spielen, B und D spielen weiterhin Vorhand-Rückhand im Wechsel
- B und D dürfen nur Vorhand spielen, A und C spielen Vorhand-Rückhand im Wechsel

# Schriftlicher Unterrichtsentwurf B-Trainer

Thema:

Schwerpunkt der Übungen:

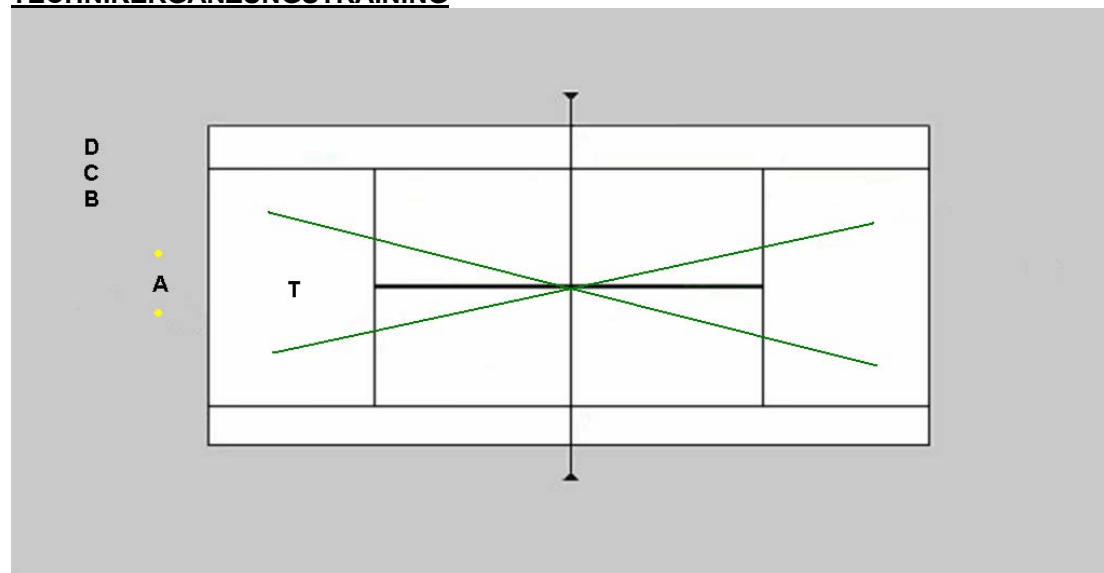
Niveau:

Vorhand - Rückhand

Sicherheit und Rhythmus

B-Trainer-Anwärter

## TECHNIKERGÄNZUNGSTRAINING



### Legende:



Hütchen

T

Trainer

A

Schüler A

B

Schüler B

C

Schüler C

D

Schüler D



### Beschreibung:

Der Trainer wirft die Bälle an, abwechselnd rechts und links (auf die Vorhand, bzw. die Rückhand des Schülers). Schüler A läuft zur Vorhand, spielt eine Vorhand, läuft dann eine Acht um die Hütchen, nun spielt er Rückhand, danach läuft er erneut eine Acht um die Hütchen. Eine Serie besteht aus 8 Bällen. Zu beachten ist, dass der Schüler ständig in Richtung Netz guckt um den gedachten Gegner immer im Auge zu behalten. Das Laufen durch die Hütchen sollte rhythmisch geschehen, der Trainer wirft die Bälle im gleichen zeitlichen Abstand, so dass der Übende sich auf seinen eigenen Lauf- und Schlagrhythmus konzentrieren kann. Der Übende versucht seine Bälle cross zu spielen um den Schlag so sicher wie möglich zu gestalten. Bei dieser Übungsform ist es vorgesehen, den Übenden an seine Leistungsgrenze zu bringen, d.h. es kann durchaus passieren, dass der Übende einige Bälle nicht erreicht.

### Belastungsangaben:

3 Serien a 8 Bälle

### Variationen

1. Auf der Vorhand- und auf der Rückhand-Seite wird jeweils nur Vorhand gespielt, d.h. die Rückhand wird umlaufen und als Vorhand gespielt.
2. Auf der Vorhand-Seite wird nun Rückhand gespielt und auf der Rückhand-Seite wird Vorhand gespielt, d. h. alle Bälle werden umlaufen.