

Schriftlicher Unterrichtsentwurf B-Trainer von Timo Mack

Thema: Vor-Rückhand Schmetterball

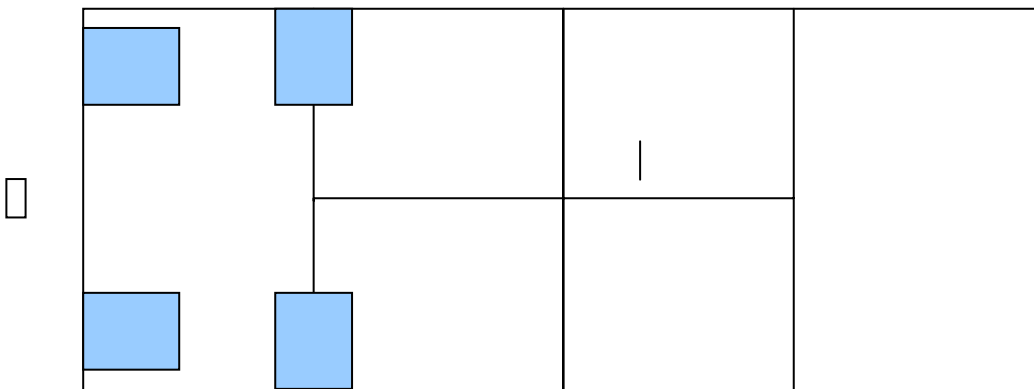
Schwerpunkt der Übungen: Gleichgewichtsfähigkeit

I Technikanwendungstraining:

1.

Anzahl der Schüler :4 (drei greifen an/einer lobt).

Die drei Spieler spielen jeweils einen Punkt aus und bilden ein Team. Die Spieler starten an der Grundlinienmitte und bekommen vom Trainer einen kurzen Ball auf die Vorhand gespielt. Die Spieler müssen in die Rückhand des Gegners angreifen und mindestens bis zur Makierung aufrücken. Spieler B, der aus der Vorhandecke startet, lobt. Team A versucht, jeweils im Rückwärtslaufen in die angegeben Zielfelder zu schmettern. Der Punkt wird ausgespielt. Als Variation könnten die Angreifer mit der Rückhand in die Vorhandecke angreifen. Jeder spielt alleine bis 11 Punkte.



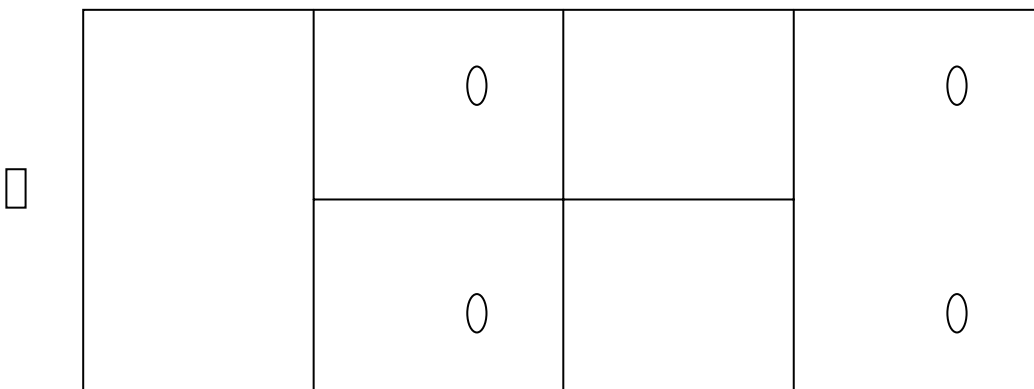
2.

Anzahl der Schüler: 4 (zwei in Netznähe/zwei an der Grundlinie)

Der Trainer steht hinter den beiden Spielern am Netz. Er spielt einen langen Ball auf die Grundlinienspieler. Die beiden Spieler spielen jeweils einen Lob. Die Spieler am Netz versuchen den Ball zu schmettern. Der Punkt wird im Doppelfeld ausgespielt. Die beiden Netzspieler müssen dabei jeden Ball aus der Luft nehmen. Die beiden Spieler an der Grundlinie dürfen nur Lobs spielen, wobei auch kurze hohe Bälle, knapp hinter das Netz erlaubt sind.

Nach kurzer Einspielzeit spielen beide Mannschaften bis 15 Punkte gegeneinander.

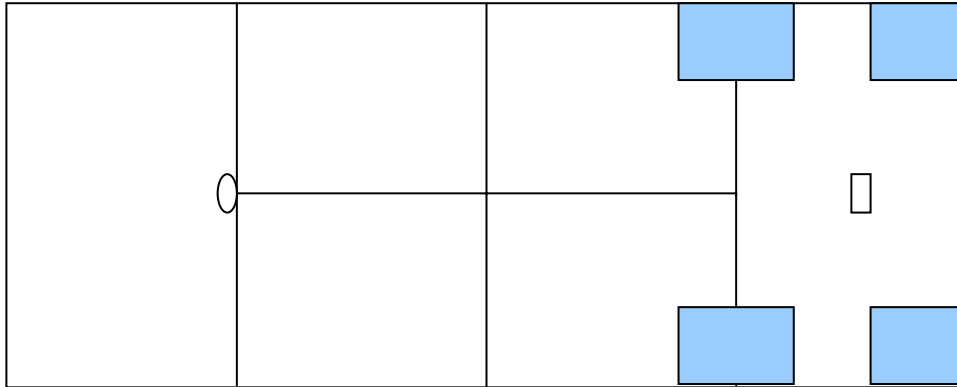
Anschließend werden die Aufgaben gewechselt.



II Technikergänzungstraining:

1.

Der Trainer spielt jeweils sechs schnelle Bälle an. (Kurzer VH-Volley-RH Smash/Kurzer RH Volley-VH Smash/kurzer VH Volley-RH Smash). Die Schüler starten an der T-Linienmitte. Bei der nächsten Serie fängt der Trainer mit dem Zuspiel auf der anderen Seite an (Kurzer RH-Volley). Jeder Spieler macht sechs Durchgänge.



2.

Der Schüler befindet sich zwischen T-Linie und Netz. Er versucht, einbeinig auf einem Balancekissen das Gleichgewicht zu erlangen und von dort aus zu schmettern. Er bekommt jeweils fünf Bälle.

Zwei weitere Schüler sollen in den Pausen auf dem Pedalo fahren und einbeinige Kiniebeugen auf einem Weichboden machen. Ein Spieler hat Pause. Jeder Spieler macht vier Durchgänge. Je zweimal wird auf der Vorhandseite geschmettert, zweimal auf der Rückhandseite. Auf jeder Seite soll einmal das rechte, einmal das linke Bein das Standbein sein.

○ =Schüler

□ =Trainer

■ =Zielzonen

