






# Schriftlicher Unterrichtsentwurf B-Trainer

von  
Andreas Müller

<b><u>Trainingsformen:</u></b>	Technikanwendungstraining Technikergänzungstraining
<b><u>Thema:</u></b>	Vorhand Stop
<b><u>Schwerpunkt der Übung:</u></b>	Im vorwärts Laufen
<b><u>Anzahl der Schüler:</u></b>	4
<b><u>Leistungsniveau:</u></b>	C-Trainer
<b><u>Genaue Zahl der Übungen:</u></b>	Jeweils 2 Übungen zu jeder Trainingsform
<b><u>Zeiteinteilung der Unterrichtseinheit:</u></b>	Für jede Übung 10 Minuten

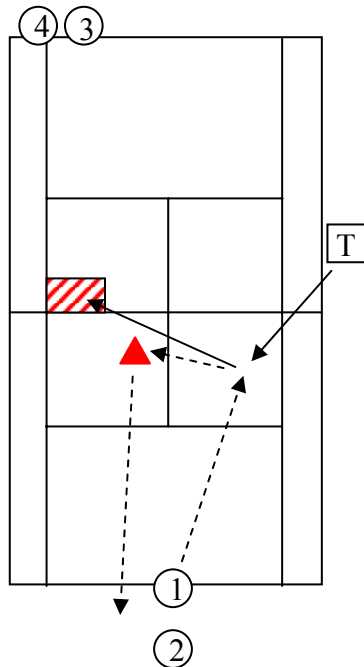
## Legende

-  Position Trainer
-  Position Spieler 1,2,3,4
-  Ballfolge
- > Bewegungsrichtung des Spielers
- Ballflugrichtung
-  Zielzone
-  Position des Hütchens



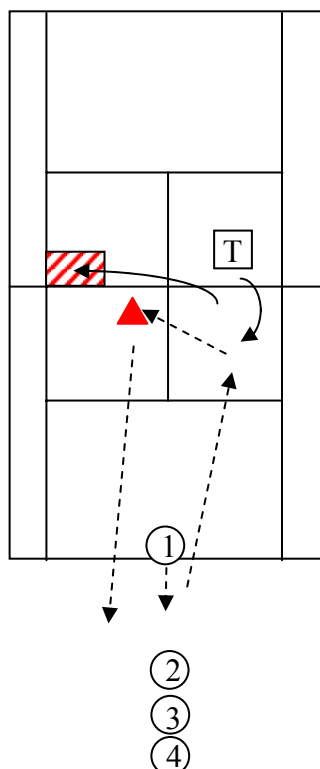
## Ergänzungstraining Vorhand Stop in der Vorwärtsbewegung

- 1.) Schüler 1 steht an der Grundlinie mit dem Rücken Richtung Netz und macht kleine Schritte auf der Stelle. Der Trainer spielt einen sehr kurzen Ball auf die Vorhandseite des Spielers.



Der Spieler muss anhand des Anspielgeräusches reagieren und versuchen, den kurzen Ball mit einem Vorhand cross Stop in die Zielzone zu erwidern. Nach dem geschlagenen Ball bewegt sich der Spieler auf die Winkelhalbierende Richtung Netz (optimale Platzabdeckung) und macht einen Split Step. Anschließend geht er zur Ausgangsposition zurück. Nun ist Spieler 2 dran, der sich in sicherem Abstand hinter Spieler 1 befunden hat. Nachdem Spieler 1 und 2 jeweils 7 Bälle geschlagen haben, sind nun Spieler 3 und 4 an der Reihe, die in der Zwischenzeit Bälle gesammelt haben. Spieler 1 und 2 sammeln nun Bälle während Spieler 3 und 4 ihre 7 Bälle absolvieren. Diese Übung wird 2 mal wiederholt.

Anzumerken ist, dass diese Übung in lauter Umgebung (Flugzeuge, Schwimmbad, ...) nicht funktioniert und die Übung so abgewandelt wird, dass der Spieler auf Zuruf vom Trainer reagieren muss.



- 2.) Alle 4 Spieler stehen in der Mitte an der Grundlinie hintereinander. Spieler 1 beginnt die Übung, indem er Schlussssprünge (Split Steps) rückwärts macht bis der auf der anderen Seite stehende Trainer den Ball als kurzen Ball angespielt hat. Spieler 1 muss versuchen, diesen Ball zu erreichen und ihn dann als Vorhand cross Stop in die Zielzone zu schlagen. Er geht durch seinen geschlagenen Ball durch auf die Winkelhalbierende (optimale Platzabdeckung), wo er einen kurzen Split Step macht. Nun folgen die nächsten Spieler. Jeder Spieler macht 7 Schläge. Nun folgt eine Serienpause (ca. 1-2 Min), in denen die Bälle eingesammelt werden. Es werden 2-3 Serien durchgeführt.