

Hausaufgabe C-Trainer-Ausbildung

Erstelle einen Trainingsplan bestehend aus vier Einheiten zu einem Schwerpunkt in eurer Trainingsgruppe

Unsere Trainingsgruppe besteht aus ca. 10 Jungen. Grundkenntnisse zum Vorhand-Topspin sind vorhanden. Es hapert aber oft noch an der Rotationserzeugung. Trainingszeit ist dienstags und mittwochs von 18.00 bis 19.30 Uhr, also je 90 Minuten.

Trainingsschwerpunkt: Rotation sowie Differenzierungsfähigkeit viel/ wenig Spin beim Vorhand-Topspin verbessern.

1. Einheit -Spingewöhnung

Minuten

0-10	Aufwärmspiel Polarball 10 Minuten
11-20	diverse Übungen an der Koordinationsleiter 10 Minuten
21-25	Tische/ Rotationsparcours aufbauen 5 Minuten jede Station wird zu zweit absolviert, die Jungen spielen sich gegenseitig zu. Jedes Paar absolviert jede Station. 1. Station: Ball wird vom Netz mit dem Schläger auf dem Tisch Richtung Spieler gerollt, er versucht, den Ball mit Rotation im Bogen über das Netz zu spielen. Jeder 4 Minuten 2. Station: A legt seinen Schläger so auf den Tisch, dass er ihn schnell greifen kann. B spielt ihn nun den Ball aus dem Balleimer zu, A greift nach seinem Schläger und versucht, den Ball über das Netz auf den Tisch zu ziehen. Jeder 4 Minuten. 3. Station: Tisch mit erhöhtem Netz (Absperrung auf zwei Kästen), beide Spieler versuchen, mit viel Spin auf die andere Tishälfte zu ziehen. 4. Station: A spielt B aus Balleimer den Ball auf einen Schaumstoff-Block zu und B versucht, Topspin zu spielen. Jeder 4 Minuten. 5. Station: Zwei Bänke werden eng an einer Verstrebung in eine Sprossenwand eingehangen. In der Rille zwischen beiden Bänken wird nun ein Tennisball von oben heruntergerollt. Der Junge versucht den Ball mit einem alten Schläger und einer Topspin-Bewegung an der Bank entlang bis an das obere Ende der Bank zu befördern. Zuerst Trainer, dann Partner korrigieren Stellung und Bewegung. Jeder vier Minuten. Wer schafft die meisten Treffer bis zum oberen Ende (Treffer mit der Schlägerkante zählen nicht)?
26-34	1. Durchgang
35-43	2. Durchgang
44-52	3. Durchgang
53-57	Pause
58-66	4. Durchgang
67-75	5. Durchgang
76-81	Kräftigungstraining The Plank 3 x 40 Sekunden Wandsitzen 3 x eine Minute
82-90	Stretching Beine, Oberkörper, Arme
Ende der Einheit	

2. Einheit

Minuten

- 0-10 Aufwärmspiel Aufwärmspiel Frisbee-Mannschaft 10 Minuten
Gespielt wird in zwei Teams a 5 auf zwei große, blaue Matten als Tore.
Hat man sie Frisbee gefangen, darf man keinen Schritt mehr gehen, Tore können nur aus dem Handballkreis erzielt werden. Fällt die Frisbee auf den Boden bekommt die andere Mannschaft die Scheibe (Ausnahme: Abwehr im Verteidigungskreis), Wird nicht innerhalb von fünf Sekunden abgespielt=> Scheibenverlust wegen Zeitspiel. Alle Spieler einer Mannschaft müssen die Scheibe mindestens einmal gehabt haben, bevor ein Tor erzielt werden kann. Spiel bis 5
- 11-20 diverse Übungen an der Koordinationsleiter 10 Minuten
- 21-25 Tische aufbauen 5 Minuten
- 26-40 1. Übung (1 Minute erklären), „Gefühl für Rotation“:
A schlägt kurz mit Unterschnitt auf die Mitte auf, B schupft lang in die Vorhandseite, A zieht Vorhand-Topspin diagonal, B blockt diagonal; A spielt Pingpong- Schlag, B schupft, A zieht Vorhand-Topspin diagonal usw.
Jeder 7 Minuten.
- 41-55 2. Übung (1 Minute erklären),
„Spin = mehr Bogen in der Flugkurve = mehr Trefferfeld= mehr Sicherheit“
Balleimer: A spielt B von seiner Hälfte aus lange Unterschnitt-Bälle auf die Vorhand. B versucht, mit einem Topspin ein Handtuch direkt hinter dem Netz auf der Seite von A zu treffen. Jeder 7 Minuten. Wer schafft die meisten Treffer?
- 56-60 Pause
- 61-75 3. Übung (1 Minute erklären), „Rotation als Mittel zum Punktgewinn“:
A schlägt kurz mit Unterschnitt auf die Mitte auf, B schupft mit der Vorhand mit viel Schnitt variabel in die Vorhand-Seite von A, A zieht Vorhand-Topspin parallel variabel in die ganze Rückhand-Hälfte mit möglichst viel Spin.
Blockt B den Ball über den Tisch, erhält A einen Punkt, ansonsten neuer Ballwechsel. Jeder 7 Minuten. Wer hat am Ende die meisten Punkte?
- 76-81 Kräftigungstraining
Einbeinige Strecksprünge auf der blauen, dicken Matte, 50 je Bein, beim Partner, der je nach Größe auf einem Kasten steht, jeweils abklatschen
=> Beine, Sprungkraft, Arme, Gleichgewicht

Mit dem Vorderfuß auf eine Bank stellen, Gesicht zur Wand, 50 x hoch drücken und langsam wieder runter kommen
=> Unterschenkelmuskulatur
- 82-90 Stretching Beine, Oberkörper, Arme
Ende der Einheit

3. Einheit

Minuten

0-10	Aufwärmspiel Zombiball 10 Minuten
11-20	diverse Übungen an der Koordinationsleiter 10 Minuten
21-25	Tische aufbauen 5 Minuten
26-40	1. Übung (1 Minute erklären) „Unterschied voll treffen – streichen spüren“: A kontert den Ball diagonal variabel in die Vorhand-Hälfte ein, B zieht einen Vorhand-Topspin diagonal ebenfalls variabel in die Vorhandhälfte, A blockt variabel diagonal in die Vorhand-Hälfte, B kontert variabel diagonal in die Vorhandhälfte, A kontert variabel in die Vorhand-Hälfte usw. Jeder 7 Minuten
41-55	2. Übung (1 Minute erklären) „Taktisches Mittel Rotation und Flugkurve“ A schlägt lang auf die Mitte mit Unterschnitt auf (Variation: in die weite Vorhand). B zieht Vorhand-Topspin entweder schnell auf die Mitte oder langsam mit variabel hoher Flugkurve und viel Rotation möglichst nah an die Grundlinie auf die Rückhand. A blockt parallel, B zieht Vorhand-Topspin entweder in die weite Vorhand oder weite Rückhand, dann frei bis Punktgewinn. Jeder 7 Minuten.
56-60	Pause
61-75	3. Übung (1 Minute erklären) „Rotation antizipieren und darauf reagieren“ A schlägt kurz mit Unterschnitt in die Vorhand-Hälfte von B auf, B legt kurz auf die Mitte zurück, kurz-kurz frei Vorhand/ Mitte/ Rückhand, bis A lang frei über 2/3 des Tisches auf die Vorhand mit viel Schnitt oder leer anschupft, B zieht auf den leeren Ball schnell auf Punkt und auf einen Ball mit viel Schnitt langsam mit viel Rotation Vorhand-Topspin frei, dann frei bis Punktgewinn.
76-81	Kräftigungstraining The Plank 3 x 40 Sekunden je zwei Hallenlängen Ausfall-Schritte vorwärts und rückwärts
82-90	Stretching Beine, Oberkörper, Arme
Ende der Einheit	

4. Einheit

Minuten

- 0-10 Aufwärmspiel Sitzfußball 10 Minuten
- 11-20 diverse Übungen an der Koordinationsleiter 10 Minuten
- 21-25 Tische aufbauen 5 Minuten
- 26-40 1. Übung (1 Minute erklären) „Rotation und Plazierung aus der Bewegung“
A schlägt kurz, ab und zu lang mit Unterschnitt frei über den ganzen Tisch auf. Bei langem Aufschlag spielt B einen Vorhand-Topspin entweder schnell auf die Mitte oder langsam mit höherer Flugkurve und viel Spin lang in die Rückhand von A, danach frei. Bei kurzem Aufschlag legt B den Ball mit oder ohne Schnitt kurz frei zurück, A spielt den Ball mit Schnitt auf den Körper von B, der einen Vorhand-Topspin entweder schnell auf die Mitte oder langsam mit höherer Flugkurve und viel Spin lang in die Rückhand von A spielt, danach frei. Jeder sieben Minuten, Punkte werden gezählt. Wer gewinnt?
- 41-55 2. Übung (1 Minute erklären)
„Wahrnehmung Rotation und Position des Gegners“
A schlägt kurz, ab und zu lang mit Unterschnitt oder leer über den ganzen Tisch verteilt auf. Bei langem Aufschlag ist direkt frei. Bei kurzem Aufschlag spielt B einen langen Schupf oder einen Flip auf den Ellenbogen, A spielt Vorhand-Topspin auf Schupf mit viel Rotation, auf Flip mit möglichst viel Tempo in die Rückhand, B blockt frei in die Vorhand-Hälfte, A zieht Vorhand-Topspin schnell in die freie Ecke.
Jeder 7 Minuten. Punkte werden gezählt, Punkte, bei denen der Blockspieler wegen der Rotation über den Tisch blockt, zählen doppelt.
- 56-60 Pause
- 61-75 2 x 7 Minuten 3. Übung (1 Minute erklären)
„Rotationsvariation als taktischer Vorteil“
A schlägt kurz, ab und zu lang mit Unterschnitt oder leer über den ganzen Tisch verteilt auf. Bei langem Aufschlag ist direkt frei. Bei kurzem Aufschlag legt B den Ball kurz frei zurück, nun spielen Beide solange kurz - kurz frei, bis B den Ball mit viel Schnitt oder leer auf den Ellenbogen von A anspielt. Auf den leeren Ball spielt A einen schnellen Topspin frei in eine Ecke, danach frei bis Punktgewinn. Auf den Schupf mit viel Schnitt spielt er entweder einen langsamen Vorhand-Topspin in der Rückhand-Hälfte verteilt, oder er spielt einen leeren Heber lang in die Rückhand von B. Danach frei bis Punktgewinn. Jeder 7 Minuten. Punkte werden gezählt, Punkte, bei denen der Blockspieler wegen der Rotation über den Tisch blockt, zählen doppelt. Punkte, bei denen der Block bei leeren Bällen ins Netz gehen, zählen dreifach.
- 76-81 Kräftigungstraining
Einbeinige Stretksprünge auf der blauen, dicken Matte, 50 je Bein, beim Partner, der je nach Größe auf einem Kasten steht, jeweils abklatschen
=> Beine, Sprungkraft, Arme, Gleichgewicht

Mit dem Vorderfuß auf eine Bank stellen, Gesicht zur Wand, 50 x hoch drücken und langsam wieder runter kommen
=> Unterschenkelmuskulatur

82-90

Stretching Beine, Oberkörper, Arme

Ende der Einheit