

Trainingsplan Jonas Geske

Anzahl Teilnehmer: 14, zwischen 12 und 14 Jahre

Spielstärke: alle Schlagarten durchlaufen (Methodik Modell), Grundkenntnisse in allen Schlagarten sind also vorhanden, alle Schnittvarianten sind bekannt, in etwa gleiche Gruppenstärke

Schwerpunkt für die Einheiten: RH und VH Eröffnung auf Unterschnitt und der Ball danach

Trainingslänge: 120 Minuten, alle Einheiten sind so gegliedert, dass ca. 40-45 Min als Einleitung, 45 Minuten als Hauptteil und 30 Minuten als Abschluss vorgesehen sind

Die Übungen des Hauptteils sind immer so angelegt, dass zuerst eine regelmäßige, danach eine halbregelmäßige und zum Schlusseine spielnahe Übung gespielt werden.

1. Einheit (weiche VH Eröffnung auf lange Bälle plus nachspielen)

10 Min. Begrüßung und Warmlaufen mit verschiedenen Bewegungsmustern

15 Min. Zehnerball: 2 Mannschaften, die sich 10-mal hintereinander den Ball zuwerfen müssen, schult Orientierungs- und Wahrnehmungsfähigkeiten

15 Min. Aufbauen und einspielen aus der Bewegung heraus

15 Min. erste Übung:

A: langer Ball mit US in VH

B: weicher VHT diagonal in den VH-Bereich von A

A: Block diagonal in VH von B

B: nachspielen mit härterem VHT diagonal in VH-Bereich von A

15. Min. zweite Übung

A: langer Ball mit US in VH

B: weicher VHT diagonal in VH-Bereich von A

A: Block entweder in VH oder RH von B

B: Nachspielen parallel mit VH oder RH, danach frei

15. Min dritte Übung

A: kurzer Aufschlag mit US

B: langer Schupf in 70 % VH und 30 % RH

A: weicher VHT/RHT in VH oder RH von B

B: Block in VH oder RH von A, danach frei

15 Min. Kaisertisch, jeder direkt gewonnene Punkt mit einem weichen VHT auf US zählt doppelt

15 Min. Abbauen und Kräftigung der Muskeln

2. Einheit (weiche RH-Eröffnung und der Ball danach)

10 Min. Begrüßung und Warmlaufen mit verschiedenen Bewegungsmustern

15. Min. Koordinationsleiter mit verschiedenen Übungen

15 Min. Aufbauen und Einspielen aus der Bewegung heraus

15 Min. erste Übung:

A: langer Ball mit US in RH

B: weicher RHT in RH-Bereich von A

A: Block in RH von B

B: nachspielen mit härterem RHT in RH von A

15 Min. zweite Übung:

A: langer Ball mit US in RH

B: weicher RHT in RH von A

A: Block in VH oder RH von B

B: nachspielen mit härterem VHT oder RHT diagonal, danach frei

15. Min dritte Übung:

A: kurzer US-Aufschlag

B: langer Schupf in 70 % RH und 30 % VH

A: weicher VHT/RHT parallel

B: Block in VH oder RH

A: nachspielen mit hartem VHT/RHT, danach frei

15 Min. 7er Turnier, jeder Punkt mit einem weichen RHT auf US zählt doppelt

15 Min. abbauen und Kräftigung der Muskulatur

3. Einheit (Eröffnung auf kurze Bälle durch VH Flip, nachgehen mit VH, Bewegung vor und zurück)

10 Min. Begrüßung und Warmlaufen mit verschiedenen Bewegungsmustern

15 Min. Schere-Stein-Papier (je 2 stehen sich gegenüber und spielen Schnick-Schnack-Schnuck, der Gewinner muss den Verlierer fangen, bevor der an einem Ziel ankommt) und Lauerkatze (ein Partner hält 2 größere Bälle über Kopf und lässt einen plötzlich fallen, ein Partner muss diesen auffangen, bevor der Ball den Boden berührt, Abstand flexibel)

15 Min. aufbauen und einspielen aus der Bewegung heraus

15 Min. erste Übung:

A: kurzer Ball mit wenig US in VH

B: VHF diagonal

A: Block in VH-Bereich

B: nachgehen mit VHT diagonal, danach frei (immer wieder auf Bewegung vor und zurück von B achten)

15 Min. zweite Übung:

A: kurzer Ball mit wenig US in VH

B: VHF diagonal

A: Block in VH oder RH

B: nachgehen mit VHT oder RHT diagonal, danach frei

15 Min. dritte Übung:

A: langer oder kurzer Aufschlag in VH

B: VHF oder VHT diagonal

A: Block in VH oder RH

B: nachgehen mit VHT oder RHT parallel, danach frei

15 Min. Kreuzchenturnier (Doppel), VHF Punkte zählen doppelt

15 Min. abbauen und Kräftigung der Muskulatur

4. Einheit (Eröffnung auf kurze RH-Bälle, nachgehen mit RH aus der Vor-Zurück-Bewegung)

10 Min. Begrüßung und Warmlaufen mit verschiedenen Bewegungsmustern

15 Min. Zombieball

15 Min. aufbauen und einspielen aus der Bewegung heraus

15 Min. erste Übung:

A: kurzer Ball mit wenig US in RH

B: RHF diagonal

A: Block in RH-Bereich

B: nachgehen mit RHT diagonal, danach frei

15 Min. zweite Übung:

A: kurzer Ball mit wenig US in RH

B: RHF diagonal

A: Block in VH oder RH

B: nachgehen mit RHT oder VHT diagonal, danach frei

15 Min. dritte Übung:

A: langer oder kurzer Aufschlag in RH

B: RHF oder RHT parallel

A: Block in VH oder RH

B: nachspielen mit VHT oder RHT diagonal, danach frei

15 Min. Wettkampf an Tischvarianten (große Tische, kleine Tische, erhöhte Netze usw.)

15 Min. abbauen und Kräftigung der Muskulatur