

Traningsplan für vier aufeinanderfolgende Trainingseinheiten

Information zu unserem Vereintraining:

- Kinder im Alter von 8-14 Jahren
- Fortgeschrittene, können also schon Topspins
- Gesamtdauer 120 Minuten
- Haupttrainingsziel ist die Verbesserung des VH-Topspin (inkl. Spinvariationen) und Vorbereitung auf Wettkampf

Trainingseinheit 1

Ziel: Festigung VH-Topspin

Uhrzeit	Zeitdauer [Min]	Inhalt	Beschreibung
17:00-17:10	10	Aufwärmen	Laufen mit unters. Übungen
17:10-17:25	15	Ballspiel/Koordination	10er Ball (10x berühren aus der Mannschaft)
17:25-17:30	5	Tische aufbauen	
17:30-17:40	10	Einspielen	VH-, RH-Kontern & Topspin
17:40-17:55	2 x 7,5	Regelmäßige Topspin-Übung	A: VH-Topspin aus VH, Mitte, RH, Mitte, VH, Mitte ... B: VH-Block aus halber VH-Tischseite
17:55-18:10	2 x 7,5	Halb-Regelmäßige Topspin-Übung	A: Mitte-außen im Wechsel, aus Mitte und VH: VH-Topspin, aus RH: Kontern B: RH-Block
18:10-18:15	5	Trinkpause	
18:15-18:30	2 x 7,5	Halb-regelmäßige Topspin-Übung mit US-Aufschlag	A: Kurzer US-Aufschlag in VH B: Langer VH-Schupf in VH A: VH-Topspin in RH B: RH-Block in RH A: RH-Kontern/Topspin in VH B: Block in eine Ecke, dann frei
18:30-18:45	2 x 7,5	(Halb-) regelmäßige Übung mit höherem Schwierigkeitsgrad	A: Kurzer US-Aufschlag in VH B: entweder langer Schupf in RH oder Mitte A: VH-Topspin (d.h. RH-Ecke umlaufen) in RH B: RH-Block in weite VH oder RH, dann frei
18:45-19:00	15	Kräftigung	Übungen für Bauch-, Rücken-, Gesäß- und Rumpfmuskeln
19:00		Verabschiedung	

Trainingseinheit 2

Ziel: Spin-Variationen des VH-Topspin

Uhrzeit	Zeitdauer [Min]	Inhalt	Details
17:00-17:10	10	Aufwärmen	Laufen mit unters. Übungen
17:10-17:25	15	Ballspiel/Koordination	Zombieball
17:25-17:30	5	Tische aufbauen	
17:30-17:40	10	Einspielen	VH-, RH-Kontern & Topspin
17:40-17:55	2 x 7,5	Regelmäßige Topspin-Übung	A: VH-Topspin aus VH, dabei 2X schnell, 2X mit viel Spin (mit hoher Ballflugkurve) B: VH-Block aus VH-Hälfte
17:55-18:10	2 x 7,5	Halb-Regelmäßige Topspin-Übung	A: RH Kontern, 1-3 Mal VH-Topspin im Wechsel, alles in die VH, auch hier beim VH-Topspin Tempo- und Spinwechsel variieren B: RH-Block
18:10-18:15	5	Trinkpause	
18:15-18:30	2 x 7,5	Halb-Regelmäßige Topspin-Übung mit Unterschnittaufschlag	A: Kurzer US-Aufschlag in VH B: Langer VH-Schupf in RH A: VH-Topspin mit viel Spin und hoher Flugkurve in RH B: RH-Block in Mitte (1) oder VH (2) A: aus (1) Mitte wieder VH-Topspin in RH, solange, bis B in weite VH spielt. Aus (2) VH VH-Topspin in VH, möglichst auf Punkt (d.h. schnellen starken Topspin), ansonsten danach freies Ausspielen
18:30-18:50	20	Wettkampf	7-Punkte-Ablösespiel
18:50-19:00	10	Laufspiel	Staffelwettlauf (2 Mannschaften) Läufer starten in zwei Ecken der Halle. Sobald ein Läufer den anderen einholt, hat seine Mannschaft gewonnen
19:00		Verabschiedung	

Trainingseinheit 3

Ziel: Offensiver Angriff mit VH-Topspin

Uhrzeit	Zeitdauer [Min]	Inhalt	Details
17:00-17:10	10	Aufwärmen	Laufen mit unters. Übungen
17:10-17:25	15	Ballspiel/Koordination	Basketball mit 15 Berührungen und Zählen
17:25-17:30	5	Tische aufbauen	
17:30-17:40	10	Einspielen	VH-, RH-Kontern & Topspin
17:40-17:55	2 x 7,5	Regelmäßige Topspin-Übung	A: unendliche Serie RH-Mitte-RH-VH, aus RH: RH-Kontern, aus Mitte und VH: VH-Topspin, A spielt alles in VH-Hälfte B: RH-Block auf VH-Hälfte
17:55-18:10	2 x 7,5	Halb-Regelmäßige Topspin-Übung	A: Kurzer US-Aufschlag in RH B: RH-Schupf oder Flip in RH A: Topspin in RH B: RH-Block in weite VH A: Abschluss mit VH-Topspin
18:10-18:15	5	Trinkpause	
18:15-18:30	2 x 7,5	Unregelmäßige Topspin-Übung	A: Kurzer US-Aufschlag in VH oder langer Rollaufschlag in RH Wenn langer Aufschlag in RH, dann direkt frei. Wenn kurz in VH: kurz-kurz, bis A oder B lang aggressiv schupft oder flippt, dann sofort möglichst offensiven Topspin und frei
18:30-18:45	15	Wettkampf	2er-Mannschaftsbegegnungen. Dabei Variationen anwenden, z.B. nur Punkt, wenn man selbst angegriffen hat
18:45-19:00	15	Abschlussspiel	Spiel „3 gewinnt“ in einem 3X3 Gitter auf dem Boden zw. 2 Mannschaften, jeder Läufer darf ein Symbol in ein Kästchen legen, wenn er ans Spielbrett gelaufen ist
19:00		Verabschiedung	

Trainingseinheit 4

Ziel: Offensiver Angriff mit VH-Topspin + Wettkampfvorbereitung

Uhrzeit	Zeitdauer [Min]	Inhalt	Details
17:00-17:10	10	Aufwärmen	Laufen mit unters. Übungen
17:10-17:25	15	Koordination	Teppings + Übungen bei unterschiedlichen Signalen des Trainers
17:25-17:30	5	Tische aufbauen	
17:30-17:40	10	Einspielen	VH-, RH-Kontern & Topspin
17:40-17:55	2 x 7,5	Regelmäßige Übung	Große 8 A: VH-Topspin, RH-Kontern B: beide Seiten Block
17:55-18:10	2 x 7,5	Unregelmäßige Topspin-Übung	A: Halblanger US-Aufschlag in die Mitte B: versuchen, VH-Topspin (in RH) zu spielen, oder kurz schupfen wenn es nicht geht Wenn Topspin, dann verteilt A mit RH-Block über den ganzen Tisch, bis B durch aggressiven Topspin einen Punkt macht Wenn Schupf, dann kurz-kurz, bis B offensiv angreift, dann frei
18:10-18:15	5	Trinkpause	
18:15-18:45	30	Wettkampf	Jeder-gegen-jeden (Satzlänge abhängig von Spieleranzahl) mit Schwerpunkt auf Angriff. Kinder müssen im Wettkampf lernen, das umzusetzen, was sie im Training trainiert haben, nämlich zuerst anzugreifen, damit sie im Vorteil sind und nicht abzuwarten
18:45-19:00	15	Kräftigung	Kräftigungsübungen für Beine, Bauch, Rücken, Rumpf
19:00		Verabschiedung	