

Trainerlehrgang 05.06.2016 „Methodischer Aufbau VHT“

(Skript: Martin Adomeit: Kurzfassung: Erstellt von G.Holländer)

- 1. Schritt** Bewegungsvorstellung von dem gewünschten Schlag und besonders dem Effet (Drall) geben
Was passiert bei einem Ball mit Vorwärts-Rotation und wie erreiche ich diese ?
Vormachen der Bewegung oder bewegte Bilder (Tablet, PC)
Kinder lernen unglaublich viel über Nachmachen; viel besser als über theoretische Erklärungen.
- 2. Schritt** Erlernen von Vorwärtsrotation über verschiedene Vorübungen:
Spinrad
Ball gegen eine Wand spielen und er muss zurück zur Wand rollen.
Spiel vom Boden
Über erhöhte Netze
Banden als Netz
Spinbälle
Auch hier sollten verschiedene Sinne des Spielers angesprochen werden.
(Gehör, kinästhetisch, optisch)
- 3. Schritt** Erst wenn diese Grundvoraussetzungen (Schritt 1 + 2) geschaffen sind, können wir uns um die weiteren Dinge kümmern:
Fußstellung
Körperdrehung
Gewichtsverlagerung
Spielen gegen unterschiedliche Rotationen etc.
Ein wichtiger Schritt im Bereich des Erlernens ist dabei die Stabilisierung des Ellbogens im Augenblick des Schlagvorganges. Nur wenn dies gelingt, werden die Topspins am Ende stabil und sicher sein.
Der Spieler sollte, um Vorwärtsrotation zu erzeugen, kurz vor dem Balltreffpunkt mit dem Schläger tiefer als der Ball sein. Der Ball sollte im oberen Drittel des Schlägers getroffen werden.

Zusammenfassend

Versucht, dass das Kind die Bewegung nach Möglichkeit als Ganzes erfasst; es erfahren und fühlen zu lassen.

Ein Übermaß an Korrekturen kann dazu führen, dass diese sehr komplexe Bewegung nicht mehr richtig durchgeführt werden kann, da das Kind auf zu viele Dinge innerhalb kürzester Zeit achten muss.

Das Gefühl der Dynamik geht verloren und der Spieler neigt je nach Typ dazu, sein Denken Richtung Fehlervermeidung zu richten.

Viel effektiver sind eigene Experimente. Kurze prägnante Hinweise auf Schlüsselstellen ohne zu viele Bewegungsanweisungen.

Bei gut durchgeführten Schlägen, den Spieler dann das Gefühl dieses Schlages abspeichern lassen, um es wieder zu finden.

In der komplexen Bewegung immer wieder darauf achten, ob die Schlüsselemente Rotationserzeugung Handgelenk- und Unterarmeinsatz Ellbogenstabilisierung vorhanden sind.

Alles andere sind Elemente der Verbesserung des Schlages und somit zusätzlicher Luxus