

Anleitung zum Schnuppertraining

Lerninhalt (Lernziel)	Methodische Maßnahme	Zeit	Organisation
<p>Aufwärmen Umgang mit Ball und Schläger</p>	<p>Verschiedene Schläger, Speckbretter, verschiedene Bälle (Softbälle, Luftballons, Methodikbälle)</p>	<p>10 min</p>	<p>Alle Spieler frei auf dem Feld verteilt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spieler laufen auf dem Platz und prellen Bälle vor sich, - werfen sich diese zu, - Spieler versuchen in Bewegung Bälle mit verschiedenen Körperteilen in der Luft zu halten, - 1+2 mit dem Schläger.
<p>Hauptteil I „Rollhockey“ Partnerweise die Bälle hin und her rollen</p>	<p>Siehe Oben</p>	<p>5 min</p>	<p>A,B,C... stehen sich auf der Einzelseitenlinie gegenüber und rollen die Bälle hin und her:</p> <ul style="list-style-type: none"> - partnerweise den Ball am Boden hin und her rollen, - den Ball seitlich vor dem Körper stoppen und spielen, - direkt spielen ohne zu stoppen, - pro Person 2 Schläger, - einen Schläger beidhändig halten.
<p>Hauptteil II Partnerweise die Bälle im Wechsel spielen (Vertikal)</p>	<p>Siehe Oben Teppichfliesen, Zeitungen, Reifen je nachdem</p>	<p>10 min</p>	<p>A,B,C... stehen sich gegenüber, eine ausgebreitete Zeitung liegt zwischen ihnen (Abstand 1m):</p> <ul style="list-style-type: none"> - partnerweise im Wechsel den Ball hochspielen, so dass der Ball auf der Zeitung landet, - im Wechsel mit der linken und rechten Hand spielen, ohne/mit Schläger, - den Schläger beidhändig fassen, - gemeinsam um die Zeitung bewegen und den Ball dabei hoch spielen.
<p>Hauptteil III Partnerweise die Bälle im Wechsel spielen (Horizontal)</p>	<p>Verschiedene Schläger und Bälle. Als Treffziele werden Teppichfliesen, Zeitungen oder Reifen verwendet.</p>	<p>10-15 min</p>	<p>A,B,C... stehen sich gegenüber, der Abstand beträgt ca. 3m. Jeder Spieler hat eine Zeitung vor sich liegen. Nun wird der Ball über eine gedachte Mauer gespielt, so dass der Ball auf die gegenüberliegende Zeitung des Partners aufspringt.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aufgabe mit der linken und Rechten Hand spielen, - den Schläger beidhändig fassen, - nur mit der Vorhand hin und her, - einer Vorhand der andere Rückhand - Vorhand und Rückhand im Wechsel, - den Abstand vergrößern, - die Übung in einer Staffel durchführen.

<p>Hauptteil IV Partnerweise die Bälle im Wechsel über das Netz spielen</p>	<p>Verschiedene Schläger und Bälle. Als Treffziele werden Teppichfliesen, Zeitungen oder Reifen verwendet. Mit einem Hütchen, einem Joghurtbecher oder einer Tennisballdose wird der Ball gefangen.</p>	<p>10-15 min</p>	<p>A,B,C... stehen sich gegenüber, der Abstand beträgt ca. 3m. Eine Tennisplatzhälfte wird halbiert durch ein Trassenband. Jeder Spieler hat ein Treffziel vor sich liegen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aufgaben aus Hauptteil III2.: - Hütchenspiel: anfliegenden Ball mit dem Hütchen auffangen, den Ball vor sich auskippen und mit dem Schläger zurückspielen - Kontrollball: anfliegenden Ball mit dem Schläger abstoppen und mit dem Hütchen auffangen, dann wieder auskippen und mit dem Schläger versuchen den Ball zum Partner auf die Zeitung zu spielen - Kontrollball ohne Hütchen: wie oben; den anfliegenden Ball abstoppen und leicht hochspielen der Ball springt wieder zu Boden und wird zum Partner gespielt.
<p>Spielerischer Ausklang</p>	<p>Je nach Leistungsstand der Teilnehmer werden die entsprechenden Schläger und Bälle verwendet</p>	<p>10 min</p>	<p>Eine Tennisplatzhälfte wird halbiert durch ein Trassenband. Das Spielfeld geht bis zur Einzel- oder Doppellinie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Teppichfliesenspiel: wie viele Treffer schaffen die Partner in einer bestimmten Zeit?, - Wie viele Netzüberquerungen schaffen die Partner in einer bestimmten Zeit?, - Wie viele Netzüberquerungen schaffen die Partner mit drei Bällen (Versuche ohne Fehler)?, - Tischtennisdoppel gegeneinander, jedes Doppelpaar hat nur einen Schläger.