

Vorkader-Lehrgang Düsseldorf

19. - 23. Oktober 2009

Trainingsschwerpunkte für den Lehrgang:

1. präzise Aufschläge mit und ohne US
2. präzise Rückschläge (kurz, Flip, ssch)
3. Umkehr von passiv zu aktiv (Spinblock)
4. Kondition: Schnelligkeit, Schnellkraft, allgemeine Kräftigung

1. Trainigseinheit

Montag, 19.10.09; 15.30 - 17.30

- | | | |
|------|---|-----|
| 1. | Aufwärmen, Schnelligkeit | 20' |
| 2. | Einspielen mit Spin vs. Spin | 20' |
| 3.1. | Aufschlagtraining: UKAUS nach aussen und in Mitte | 10' |
| 3.2. | A/R: kurz-kurz-Spiel mit Auflösung, wenn der Ball hoch oder lang wird
A: UKAUS auf drei Punkte, manchmal LA in aussen-Rh
B: kR
A: 0-2x kurz, dann F (Rh oder Vh) auf Ellbogen
B: kurz, wenn F auf Ellbogen, möglichst mit VhT frei
Wechsel:
Immer dann, wenn der Rückschläger zwei Punkte in Folge gewinnt. | 15' |
| 3.3. | A/R: Wettkampfübung:
Sätze. Immer UKAUS und kR; danach frei! | 15' |
| | Pause | 10' |
| 3.4. | T/B: Umkehr von passiv zu aktiv
A: SB in 2/3 Mitte, ab dem 4. Ball 1x SB/PB/GT/S in aussen-Vh oder aussen-Rh, danach frei
B: VhT (80% Geschwindigkeit) 1-2x in aussen-Rh, 1-2x auf Ellbogen | 15' |
| 3.5. | T/B: Umkehr von passiv zu aktiv
A: SB in 2/3 Mitte, ab dem 5. Ball Tempoverschärfung nach aussen
B: VhT 1x in eine Ecke, 1x in Mitte/Ellbogen, 1x in eine Ecke,
wenn Ball nach aussen, dann frei | 15' |
| 4. | Cool-down, auslaufen | 7' |

2. Trainingseinheit

Montag, 19.10.09; 19.30 - 21.30

- | | | |
|------|--|-----|
| 1. | Aufwärmen, Beinarbeit-Schattenübungen | 15' |
| 2. | Einspielen, differenziell | 15' |
| 3.1. | Aufschlagtraining: UKA auf drei Punkte, mit und ohne US | 10' |
| 3.2. | A/R aus kurz-kurz-Spiel aggressiv mit VhF auflösen | 15' |
| | A: UKAUS/OS in 2/3 Vh, manchmal LA in aussen-Rh | |
| | B: kR in 2/3 Vh (direkt F in Rh!) | |
| | A: F in eine Ecke | |
| | B: VhT/RhT parallel oder auf Ellbogen, danach frei | |
| | Wechsel: | |
| | Immer dann, wenn der Rückschläger drei Punkte in Folge gewonnen hat. | |
| 3.3. | A/R: aus kurz-kurz-Spiel aggressiv mit RhF auflösen | 15' |
| | A: UKAUS/OS frei | |
| | B: kR in Rh (direkt F nach aussen!) | |
| | A: RhF in aussen-Rh oder auf den Ellbogen, danach frei | |
| | Wechsel: | |
| | s. 3.2. | |
| | Pause | 15' |
| 3.4. | Intervalle Beinarbeit | 40' |
| 4. | allgemeine Kräftigung | 20' |

3. Trainingseinheit

Dienstag, 20.10.09; 9.30 - 12.00

- | | | |
|-------|---|-----|
| 1. | Aufwärmen | 25' |
| 1.1. | Schnelligkeit am Tisch, Koordination | |
| 1.3. | Einspielen | |
| 2.1. | T/B: Spinblock mit Rh | 15' |
| | A: SB 1-2x in Mitte, 1-2x in Rh, danach in aussen-Vh | |
| | B: VhT in Rh, aus aussen-Vh VhT in Vh oder in Mitte | |
| | A: VhGT in eine Ecke | |
| 2.2. | T/B: Umkehr von passiv zu aktiv | 15' |
| | A: SB in 2/3 Mitte, ab dem 5. Ball Tempoverschärfung nach aussen | |
| | B: VhT 1x in eine Ecke, 1x in Mitte/Ellbogen, 1x in eine Ecke,
wenn Ball nach aussen, dann frei | |
| Pause | | |
| 2.3. | A/R: kurz-kurz-Spiel, Auflösung mit Flip (Vh oder Rh) | 15' |
| | A: UkaUS in Mitte/Ellbogen, UkaOS nach aussen-Vh oder aussen-Rh | |
| | B: gegen UkaUS: kR in 2/3 Mitte, gegen UkaOS direkt Flip | |
| | A: gegen kR: VhF/RhF frei, gegen Flip: VhT/RhT frei | |
| | Wechsel:
Immer 5 Aufschläge. Wechsel ist dann, wenn der Rückschläger
3:2 oder besser spielt. | |
| 2.4. | A/R: kurz-kurz-Spiel, Auflösung mit Flip | 15' |
| | A: UkaUS in 2/3 Mitte, manchmal LA in aussen-Rh | |
| | B: VhF/RhF in eine Seite, manchmal kR in Mitte, danach frei | |
| | Wechsel:
Sätze ab 7:7! mit 2. Chance. | |
| 2.5. | Kaisertisch | |
| 3. | Cool-down | |

4. Trainingseinheit

Dienstag, 20.10.09; 14.45 - 17.30

1. Aufwärmen
- 1.1. Koordination mit Stangen, Laufen, Schnelligkeit
- 1.3. Einspielen

- 2.1. Aufschlagtraining 20'
 - a) UKAUS
 - b) UKAOS
 - c) LA in die Ecken

- 2.2. A/R: Einsatz von Flip aus dem kurz-kurz-Spiel 20'
 - A: UKAUS in aussen-Vh oder aussen-Rh, manchmal LA in eine Ecke
 - B: kR in 2/3 Mitte oder nach diagonal aussen
 - A: VhF/RhF in freie Seite oder auf den EllbogenWechsel:

Immer dann, wenn der Rückschläger drei Punkte in Folge gemacht hat. Sollte der Aufschläger mit dem 3. Ball so punkten, dass B den Ball nicht mehr berührt, dann 15 Hocksprünge

- 2.3. A/R: s.2.2. 20'
 - A: UKAUS/UKAOS über den ganzen Tisch, manchmal LA
 - B: gegen UKAUS: kR in Mitte; gegen UKAOS: freier Flip
 - A: gegen kR: VhF/RhF frei, gegen Flip: freiWechsel:

s.2.2.

- Pause

- 2.4. T/B: Umkehr von passiv zu aktiv 20'
 - A: 3-5x B in 2/3 Rh, danach 1x B in aussen-Vh, danach B in eine Ecke
 - B: (80% Geschwindigkeit) 1-2x T in aussen-Vh, 1x T in Rh, usw, wenn B in aussen-Vh, dann T frei, aus den Ecken danach ganz frei

- 2.5. T/B: Umkehr von passiv zu aktiv 20'
 - A: 4-8x SB über den ganzen Tisch, bei günstiger Gelegenheit mit PB/GT/S versuchen, Tempo zu erhöhen und zu Punktgewinn zu kommen
 - B: VhT/RhT 1-2x in 2/3 Vh, 1-2x in Rh,, wenn Tempo erhöht wird, dann versuchen, dagegen zu halten.

3. allgemeine Kräftigung

am Abend:
Wettkampf
Sprünge

6. Trainingseinheit

Mittwoch, 21.10.09; 09.30 - 12.00

1. Aufwärmen, Schnelligkeit (Lara)
- 1.1. Einspielen

2. Aufschlagtraining 15'
 - a) UKAUS nach aussen
 - b) UKAOS nach aussen
 - c) LA

- 2.1. A/R: Eröffnung gegen Flip 15'
 - A: UKAUS/UKAOS in aussen-Vh oder aussen-Rh, manchmal LA in Rh
 - B: F diagonal oder auf den Ellbogen, machmal kR
 - A: T in die andere Seite als der Aufschlag war, manchmal bewußt nochmal in die gleiche Seite

Wechsel:
10 Aufschlagserien. Wechsel dann, wenn der Rückschläger wenigstens ein 5:5 erreicht.

- 2.2. A/R: Eröffnung gegen Flip 15'
 - A: UKAUS/UKAOS über den ganzen Tisch, manchmal LA auf Ellbogen
 - B: F parallel oder kR nach aussen
 - A: gegen F: parallel angreifen oder manchmal auf den Ellbogen ziehen
gegen kR: F frei

Wechsel:
s. 2.1.

- Pause

- 2.3. T/B: Spiel auf den Ellbogen, aktiv 20'
 - A: 1x VhT in eine Seite, danach 2-4x VhT auf den Ellbogen, wenn eine Seite frei wird, sofort mit Tempoverschärfung in freie Seite nachsetzen
 - B: SB in 2/3 Mitte

- 2.4. T/B: Spiel auf Ellbogen, passiv 20'
 - A: 1x SB in eine Ecke, danach 2-4x SB auf den Ellbogen, wenn eine Seite extrem frei wird, sofort mit SB/GT/PB in freie Seite spielen
 - B: (VH!)T in 1/2-RH

3. Cool-down

7. Trainingseinheit

Mittwoch, 21.10.09; 14.45 - 17.30

1. Aufwärmen
- 1.1. Koordination: Balance, Sprünge mit Bänken
- 1.2. Einspielen

- 2.1. T/B: Wdh. vom Vormittag, Spiel auf Ellbogen 20'
A: 1x VhT in eine Seite, danach 2-4x VhT auf den Ellbogen, wenn eine Seite frei wird, sofort mit Tempoverschärfung in freie Seite nachsetzen
B: SB in 2/3 Mitte

- 2.2. T/B: Spiel auf Ellbogen, passiv 20'
A: 1x SB in eine Ecke, danach 2-4x SB auf den Ellbogen, wenn eine Seite extrem frei wird, sofort mit SB/GT/PB in freie Seite spielen
B: (VH!)T in 1/2-RH

- Pause

- 2.3. Aufschlagtraining 15'
 - a) UKAUS nach aussen
 - b) UKAOS nach aussen
 - c) LA

- 2.4. A/R: Flip / Eröffnung nach aussen oder auf den Ellbogen 15'
A: UKAUS/OS nach aussen, manchmal LA in eine Ecke
B: F in aussen-Vh oder auf den Ellbogen, manchmal kR
A: VhT in die andere Seite als der Aufschlag oder auf den Ellbogen
Wechsel:
Immer Sätze bis 7. Ohne Aufschlagwechsel. Der Gewinner hat im nächsten Satz wieder Aufschlagrecht.

- 2.5. A/R: Eröffnung auf den Ellbogen 15'
A: UKAUS über den ganzen Tisch, manchmal LA
B: ssch/F frei, manchmal kR
A: Eröffnung auf den Ellbogen (Tempo!), manchmal nach aussen (Giga)
Wechsel:
s. 2.4.

- 2.6. Wettkampfübung 15'
Sätze! Nur lange Aufschläge in eine Seite. Nach dem Aufschlag nachsetzen in die andere Ecke, manchmal in der gleiche Seite bleiben! Wenn Satzball, dann nur noch UKAUS

3. Cool-down

8. Trainingseinheit

Mittwoch, 21.10.09; 19.30 - 21.00

1. Aufwärmen
- 1.1. differenzielles Einspielen

- 2.1. Abwehrübungen,
 - a) Schnittabwehr
 - b) Ballonabwehr
- 2.2. Wettkampfübungen mit langen Aufschlägen

3. allgemeine Kräftigung

9. Trainingseinheit

Donnerstag, 22.10.09, 09.30 - 12.00

1. Aufwärmen, Schnelligkeit im 4-Eck
- 1.1. Einspielen
- 2.1. Aufschlagtraining 10'
 - a) HIAUS in 1/2 Vh
- 2.2. A/R: Eröffnung gegen HIA 15'
 - A: HIA in 1/2 Vh, manchmal LA in Rh
 - B: wenn HI, dann VhT frei, wenn zu kurz: kR oder ssch in Rh
 - A: gegen T: frei GT oder SB; gegen kR: frei, gegen ssch in Rh: RhT-EröffnungWechsel:
nach Zeit
- 2.3. methodische Übungen zu halblang 25'
 - a) Schattenübungen
 - b) Eröffnung mit Füßen nah am Tisch
 - c) Eröffnung mit Füßen ca. 1m weiter vom Tisch weg, als in normaler Grundstellung
- 2.4. A/R: s. 2.2.; Besonderheit: Aufschläge in 2/3 Vh 15'
 - Wechsel:
Immer dann, wenn der Rückschläger entweder
 - a) direkt mit T punktet, oder
 - b) drei Punkte in Folge erzielt
- Pause 10'
- 2.5. Intervalle Beinarbeit!! 40'
3. Cool-down

10. Trainingseinheit

Donnerstag, 22.10.09, 15.00-17.30

1. Aufwärmen, Einspielen
- 2.1. Aufschlagtraining
 - a) HIA in Rh (zwei Varianten)
 - b) HIA in 2/3 Rh
- 2.2. A/R: Eröffnung gegen HI mit Rh
 - A: HIA in Rh (beide Varianten), manchmal LA in Vh
 - B: RhT diagonal oder auf Ellbogen
 - A: SB/PB parallelWechsel:
5er Serien. Wechsel dann, wenn der Rückschläger 3:2 oder besser spielt.
- 2.3. A/R: Eröffnung gegen HIA
 - A: HLAUS in Rh (beide Varianten) oder in Vh, manchmal LA auf Ellbogen
 - B: VhT/RhT nach aussen-diagonal oder zum Ellbogen
 - A: GT/SB/PB freiWechsel:
s. 2.2.

Pause

- 2.4. T/B: schnelle Wechsel von Vh zu Rh, bzw. von Rh zu Vh
 - A: 1-2x SB in Rh, 1-2x SB,....., ab dem 5. Ball 1x SB (beschleunigt) in aussen-Vh
 - B: RhT parallel, aus Mitte: VhT in Rh
- 2.5. T/B s.2.4.
 - A: SB über den ganzen Tisch
 - B: VHT/RHT 1x in Vh, danach 1x in Mitte oder Rh
rduziertes Tempo!!!
3. allgemeine Kräftigung

Abend: Spieleabend, Völkerball, etc.

Freitagvormittag: Wiederholung und Festigung bisheriger Schwerpunkte