| | |
|---|---|
| Datum: MITTWOCH, 15.6.2011 Ort: SPORTSCHULE OBERHACHING | Datum: MITTWOCH, 15.6.2011 |
| Uhrzeit: 2. Hallenreinheit, $14^{30}$ - $A^{30}$ | Gruppe: - 1. Altersstreuung: Schüler/Jugendliche U15 - U19 |
| Lernziel: Spiel am Netz, Netz suchen (im Einzel) | - 2. Anzahl: 8 |
| Teilziel der Übungseinheit: | - 3. Geschlecht: Männlich, Weiblich |
| | - 4. Leistungsstand: Fortgeschritten |
| Übungsstätte: Sporthalle 1 | Unterrichtssituation: Hallenreinheit |
| Benötigte Geräte: | Name: Verena Beil |

VH = Vorhand, RH = Rückhand, K = Kunde, re = rechts, v = vorne, h = hinten, li = links, Ük = Überkopf

| | Zeit | methodischer Aufbau | Organisationsform | Geräte und Unterrichtsmittel |
|---|---|---|---|---|
| I. Phase – AUFWÄRMEN | 5 min | Schattenbadminton im One-Step-Bereich | Es werden jeweils 12 Ecken pro Runde angelaufen, nach jeder Runde kurze Pause.<br>R1: re v - re h<br>R2: re h - li h<br>R3: li v - li h<br>R4: li v - re v<br>R5: re v - li h<br>R6: li v - re h<br>R7: alle 4 Ecken im Uhrzeigersinn<br>R8: Abwechs. li - re<br>R9: alle 4 Ecken gegen den Uhrzeigersinn | |
| | 2 min | Warmlaufen, lockeres Laufen | 2 Bahnen laufen und mit dem Schlagarm Ük (einen) Schlag simulieren<br>2 Bahnen laufen und mit dem Nicht-Schlagarm Ük (einen) Schlag simulieren | |
| | 3-4 min | Schattenbadminton im One-Step-/Two-Step-Bereich | jeweils 12 Ecken auf folgenden Laufwegen:<br>1: Smash (immer)<br>2: Drive Vh / Rh<br>3: Token Vh<br>4: Token Rh | |
| | ca. 10 min | | | |
| | 2 min | TRINKPAUSE! | | |
| MITTEIL | 8 min | Ballzuwurf | 2x 10 Bälle jedes Ball zum Netz kurz ablegen, von der Basis aus starten (Vh + Rh-Seite) | Ringe → Platzierung des Balles |

T = tagsüber, HA = hinter Reflektor, LL = Langline, Üh = Überhand, Üb = Überkopf

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| II. Phase – HAUPTTEIL | 6 min | | 3x 10 Bälle jedes Zuwerfer wirft aus der Hüfte vorne kurz zu, Überender legt Bälle ab (3x regelmäßig, 3x unregelmäßig) | Ringe |
| | 8 min | | 2x 10 Bälle jedes die Diagonale wird gelaufen: Üh-Schlag in der hinteren Ecke simulieren → über die Hüfte (Aufhaltsspanne! Zuwerfer wirft den Ball) nach vorne kurz Ball zum Netz ablegen (2x Vh-Seite, 2x Rh-Seite) | |
| III. Phase – ABWÄRMEN | 3 min + 3 min | Spielform | 3x 1 min jedes<br>2: hA – Üb: Cross Drop – 2: kurz – Üb: kurz – 2: LL Üh – cross – Üb: Cross Drop | |
| | 28 min | | | |
| | 2 min | TRINKPAUSE! | | |
| | 10 min | Ballmaschine | 2x 12 Bälle jedes Zuspieler spielt in den One-Step-Bereich, Überender drischt die Bälle ins Midcourt & Richtung Einzelaußenlinie (Fuß! Mittelpunkt!), Überender zu der T-Zone (2x regelmäßig, 2x unregelmäßig) | |

b.w.

| | |
|---|---|
| Reflexion: | Organisation: |
| Zeit: | Geräte / Unterrichtsmittel: |
| Methode. | |

HAUPTTEIL

10 min | Ballmaschine | 2x 12 Bälle jeder
Zuspieler spielt in den Two-Step-Bereich;
Übender drückt/pusht die Bälle wieder
in Richtung Einzelfeld/Hardcourt
(wie in der vorherigen Übung),
Übender auf Basisposition
(2x regelmäßig, 2x unregelmäßig)

20 min
2 min — TRINKPAUSE —

6 min | Ballmaschine | 3x 12 Bälle jeder
Z: hA – Üb: (Half-) Smash ll – Z: neuer Ball kurz zuwerfen
Üb: drückt den Ball ll mit der Vh
] Vh-Seite!

6 min | Ballmaschine | 3x 12 Bälle jeder
Z: hA – Üb: (Half-) Smash ll (lk) – Z: neuer Ball
kurz zuwerfen – Üb: drückt den Ball ll mit der Rh
] Rh-Seite!

5 min | Spielform | (Halbfeld-) Einzel ← flexibel
Wird ein Punkt im Vorderfeld erreicht
wird dieser mit dem „x"-fachen Punktezahl gezählt!

17 min
ca. 10 min
alle Trainingsteilnehmer ziehen die Schuhe
(und Socken) aus
Entspannungsmusik
2 Bahnen locker laufen → tiefe Atmung
1 Bahn gehen, dann Anderseiten rückwärts
1 Bahn einen Fussball vor sich her tippen/kicken
1 Bahn einen Basketball vor sich her prellen
1 Bahn einen Tennisball vor sich her prellen
1 Bahn einen Tennisball vor sich her tippen/kicken

auf dem Rücken legen alle 4 Gliedmaßen nach dem strecken
und halten kurz => 5mal wiederholen

AUSKLANG & ABWÄRMEN

90 min

auf dem Bauch legen und [illegible]
ganz lang machen

mit einem Tennisball (beim Partner
massieren (Partnerübung)

12. Deine Spieler haben im letzten Turnier den Netzbereich völlig ignoriert. Bringe sie anhand von Übungen dazu, das Netz zu suchen! (Einzelthema)