

1) Zuspiel aus 1,5 Ecke(n) gegen 3-(alle) Ecke(n) mit einem Ball

König gegen Arbeiter (Einzel)

Der Trainer spielt dem Athleten aus einer Ecke (vorne rechts, vorne links, hinten rechts, hinten links) in 3 (definierte) Ecken oder in das ganze Feld zu. Der Athlet darf aber verschiedene Schläge spielen, soll also innerhalb des festgelegten Rahmens variieren. Steht der Trainer also z.B. vorne links, darf der Athlet Drop- und Smash-Varianten spielen. Steht er hinten rechts darf er Clear-/Smash-/Drive-Varianten spielen.

Daher muss der Trainer "1,5 Ecken" decken.

		Bewertung
		++ + 0 - --
Übungsziele:	- Bewegungen und Schlägen auf dem ganzen Feld - Funktionale Schlagtechnik - Laufrhythmus - Lesen & Lösen von unterschiedlichen Druck- und Spielsituationen	
Focus beim Zuspiel liegt auf: (=Prüfungs-Bewertungskriterien)	- Präzision - Schlagsicherheit auch unter Zeitdruck und variablen Treffpunkten - unterschiedliche realistische und herausfordernde Bewegungs-/Handlungsaufgaben herstellen - Interaktion mit Athleten / Feedback an Athleten	

2) Zuspiel aus der Mitte (vorne, Mitte, hinten) mit einem Ball gegen 2 Athleten

Abwehr-Simulation gegen ein Angriffs-doppel

Der Trainer simuliert alleine ein Abwehr-Doppel gegen zwei Athleten, die ein Angriffs-Doppel bilden. Seine Position ist dabei in der Feldmitte.

Die Athleten dürfen Smash, Drop (und Clear) spielen.

		Bewertung
		++ + 0 - --
Übungsziele:	- Einstudieren von verschiedenen Angriff-Systemen im Doppel - Lesen & Lösen verschiedener Angriff-Spielsituationen im Doppel - individueller Lauf- und Schlagrhythmus in Angriffssituationen für den Hinter- und Vorderfeldspieler	
Focus beim Zuspiel liegt auf: (=Prüfungs-Bewertungskriterien)	- unterschiedliche Bewegungs- und Handlungsaufgaben in der Angriffssituation herstellen - Schlagsicherheit auch unter Zeitdruck und variablen Treffpunkten - Präzision - Interaktion mit Athleten / Feedback an Athleten	

3) Semi-Ballmaschine vom Netz - zwei Schläge des Übenden mit einem fliegenden Ball

Abwehr-Simulation gegen einen Vorderfeldspieler

Übungsziele:	- Smashabwehr im Doppel - schnelle Nachbereitung der Abwehr - schnelles, sicheres Schlägerhandling bei Smash auf verschiedene Punkte/"Uhrzeiten" - Automatisieren von sinnvollen taktischen Mustern (z.B. 1. Konter, 2. Block/Konter mit Seitenwechsel) - Schlagsicherheit und Schlagpräzision der verschiedenen Smash-Abwehr-Arten	
Focus beim Zuspiel liegt auf: (=Prüfungs-Bewertungskriterien)	- Präzision - Schlaghärte - Frequenz - Interaktion mit Athleten / Feedback an Athleten	

4) Demonstration Beinarbeit im Einzel, Doppel, Mixed mit und ohne Ball

Beinarbeit ganzes Feld oder definierte Feldteile

		Bewertung
		++ + 0 - --
Focus bei der Demo liegt auf: (=Prüfungs-Bewertungskriterien)	- Anforderungen aus der C-/B-Trainer-Prüfung - Ausführungsvarianten beim Starten - "Auftaktschritt" "Vorsprungssprung" "Reboundjump" "Tiefentlastung" - fortgeschrittene Laufbewegungen - "Lian Jump" "Abfangschritt-/sprung" "Netzprung+Deckung" "Ready-Step"	

5) Demonstration von Standardschlägen und fortgeschrittenen Schlagtechniken mit Ball

Grund- und Wettkampfschläge in definierten Spielsituationen

		Bewertung
		++ + 0 - --
Focus bei der Demo liegt auf: (=Prüfungs-Bewertungskriterien)	- Anforderungen aus der C-/B-Trainer-Prüfung - fortgeschrittene Schlagtechniken - "Rh-Uh-Smash" "Schneiden" "Wischen" "Swip-Stop-Finte" "cross-Finte am Netz" "cross-Abwehr" (kurz/Konter/hoch) "verzögerte Schläge vom Netz" "verzögerter Angriffs-clear" "Kleinfingerschläge Hinterfeld" "Zeigefingerschläge Hinterfeld" "abgedrehte Schläge Hinterfeld" "Smash-Varianten" (Full-Smash, 80%-Smash, Stick-smash, Schnitt-Smash, Half-Smash, mit/ohne Sprung)	

6) Demonstration von Abweichungen der Standard-Schlag- und Lauftechniken ohne/mit Ball

Ausführungsvarianten von Standardbewegungen

		Bewertung
		++ + 0 - --
Focus bei der Demo liegt auf: (=Prüfungs-Bewertungskriterien)	- Fehlerbilder (Schlagtechnik) simulieren und Solltechnik demonstrieren (SOLL-IST-Demonstration) - Fehlerbilder (Lauftechnik) simulieren und Solltechnik demonstrieren (SOLL-IST-Demonstration) - verschiedene Leitbilder zu gleichen Bewegungsprinzipien - Länderspezifische Leitbilder demonstrieren	