

Protokoll A-Trainer Ausbildung 2014 24.-26.10.2014 Saarbrücken

Thema: Herreneinzel

Referent: Xu Yan Wang

Protokollanten: Lukas Dieckhoff, Michael Mai

Theorie:

- Einfach Spielen, dafür aber perfekte Technik.
- Trainer und Spieler müssen das gleiche Ziel haben.
- Klare Zielsetzung von beiden Parteien > Alle Energie geht in das Ziel
- Einfache Dinge beherrschen > Top Qualität
- Abwehr sehr wichtig

Spielidee:

Analyse Herreneinzel:

Fragen zur Auswertung:

1. Wie bekomme ich die meisten Punkte?
2. Wo verliere ich die meisten Punkte?
3. Wo passieren die meisten Fehler?

Ergebnis:

Meistens gewinnt der, der nicht die meisten Punkte macht, sondern der der weniger Fehler macht.

Spielsituationen Vorteil-Neutral-Nachteil:

Situation	Bei x Ballkontakten	Punkte
Vorteil	5	1
Neutral	50	1
Nachteil	100	1
Nachteil	4	-1
Neutral	12	-1

- Entscheidend ist die Bewegung auf dem Feld. Wie bewegt sich der Spieler > fließende Bewegungen
- Möglichst lange Ballwechsel erarbeiten
- Viele Ballwechsel im Vorteil sein (besser Position (60:40))
- Variable Angreifen
- Lange Ballwechsel über eine sehr gute Abwehr
- Junge Spieler spielen mit zu viel Risiko, wenig lange Rallys

Protokoll A-Trainer Ausbildung 2014 24.-26.10.2014 Saarbrücken

Spielsituationen 1-4 Schlag:

Vorbereitung:

Special Points vom Gegner z.B.

Longline Smash oder Wann macht der Gegner Fehler (Bsp.: Nach langen Ballwechsel)

Aufschlagsituation/ Annahme:

Wie bewegt sich der Gegner, was kann ich daraus schließen.

Auswirkung Neue Zählweise:

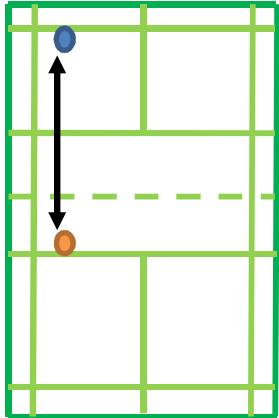
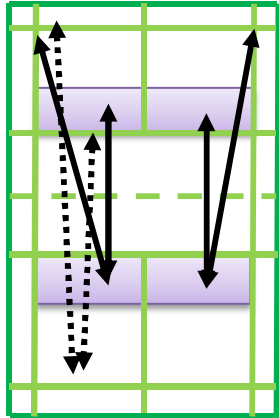
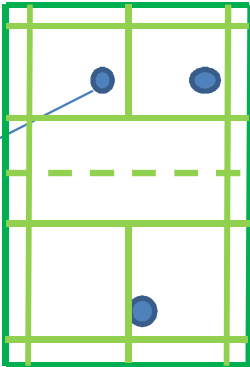
1. Die Spieler müssen sofort auf dem Feld sein.
2. Einzel Dynamischer bei 0:0 100 % Konzentration
3. Doppel: Mehr „Ganz oder gar nicht Situationen“ kurze Ballwechsel, Fokus 1-4

Praxis Halle

Tempo ist immer Wettkampf, kurz aber Intensiv.

Nr.:	Beschreibung	Schema
1)	<p>½ Feld, 2 Spieler:</p> <p>a Aufschlag b Drop, a Swip b Drop a kurz (trudeln, hoher Treffpunkt) b kurz a kurz b Swip...</p>	
2)	<p>Schiebespiel mit mind. drei Bällen in der Hand</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Schieben auf RH-VH Seite 2. Swip in RH-Ecke, 3. Cr-Smash als Antwort <p>Achten auf schnelles Drehen nach Schieben. Rechtes Bein bleibt vorne beim Schieben, erst beim Swip rausdrehen Zuspieler achtet auf Decken nach dem Smash</p>	

Schiebe-
Bereich im
Einzel

<p>3)</p>	<p>Drop-Kurz-Smash</p> <p>5 Bälle in der Hand</p>	
<p>4)</p>	<p>2-1 Neutralisation</p> <p>Ziel :Schnelles umschalten in den Angriff</p> <p>Schiebespiel, Swip > Angriff</p> <p>Sonst Clear, bei Clear spielen die Zuspieler einen Smash zurück</p>	
<p>5)</p>	<p>10 Kontakte</p> <p>2-1 Immer mit viel Druck, nach 10 Kontakten geht ein Spieler vom Feld und es geht im Einzel weiter.</p>	
<p>6)</p>	<p>2-1 Smash-Drop 40/20 Sec</p> <p>Arbeiten (3 x)</p> <p>Der Einzelspieler muss Drop oder Smash spielen</p>	