

Methodik:



1. Einspielformen partnerschaftlich (vorbereitend für Trainingsziele)
2. Bei technischen Inhalten sollten auf beiden Plätzen Übungen angeboten werden, welche zum Trainingsziel passen:
 - ➔ *der Trainer kann sich hier einbinden oder die Übungen partnerschaftlich spielen lassen*
 - ➔ *zum Abschluss wird eine Spielform auf beiden Plätzen gespielt um die Trainingsziele anzuwenden*
 Bei taktischen Inhalten können auf den Plätzen auch unterschiedliche Trainingsziele verfolgt werden.
3. Bei unterschiedlichen Übungsformen müssen nach einer bestimmten Zeit die Plätze getauscht werden
4. der Trainer muss beide Plätze im Auge behalten und die Übungs- oder Spielformen, welche partnerschaftlich gespielt werden so wählen, dass die Spieler diese selbstständig durchführen können

<u>Zeit</u>	<u>Trainingsinhalte</u>	<u>Trainingsziele</u>	<u>Organisationsform</u>
5 min.	Mexiko	Erwärmung	
Thema Richtungswechsel an der Grundlinie			
5 min.	Lange Bälle longline	Einspielen	
15 min.	Crossduell im Einzelfeld von der Grundlinie. Alle Spieler sollen auch aus der Rückhandseite gespielt haben	Vorbereitung auf Spieleröffnung mit dem Longline Ball	
20 min.	Platz 1: 3x 3 Bälle 2x VH Cross sicher (Feld öffnen) dann auf kürzeren Ball Vh longline [Zusatz: Seitstep] Platz 2: Dreieckübungsform z.B Dreieck über VH: Spieler der verteilt spielt VH cross 2x VH longline 1x	Wechsel von cross auf longline auf kurzen Ball. Rh Konter	
15 min.	Aus einem Crossduell longline eröffnen	VH Eröffnung longline auf kurzen Ball; Konter mit RH longline oder RH cross	
Thema Netzspiel			
5 min.	Volleyduell miteinander Einspielen mit Volley	Vorbereitung auf das Netzspiel	
20min.	Platz 1: 3x3 Volleys: tiefer Volley von T-Linie cross ➔ aufrücken RH Volley longline ➔ VH Volley cross ablegen [Zusatz: Imitation aufrücken Volley] Platz 2: 2 Spieler spielen 20 Volleykontakte ➔ 2 Spieler spielen 12 lange Bälle	Verbesserung des Netzspiels	
15min.	Spieler A startet 1,5 m vor T-Linie rückt auf ➔ Spieler B spielt Spieler A körpernah an ➔ Spieler A spielt langen Volley dann Punkt frei (oder Anspiel auf Netzmann/ Verengtes Feld)	Anwendung des Volleyspiels	

15min.	Freies Spiel oder Aufschlag-Return	Wettkampfnahes anwenden der Trainingsziele	
Thema Aufschlag Return			
5 min.	Würfe über Kopf	Vorbereitung auf Aufschlag	
30 min.	Platz 1: Aufschlag nach außen – nächsten Ball in die freie Ecke (6x) Platz 2: Aufschlag und Return cross Ball in freie Ecke Zusatz: Würfe; Sprünge (Splitstep)	Verbesserung Aufschlag und erster Ball Verbesserung Aufschlag und Vorbereitung auf Return	
20 min.	Aufschlag Return	Anwenden der Trainingsziele im Wettkampf	
5 min.	Ausschlagen	Cool Down	
Spielformen			
	King of court: Zwei Spielfelder werden in 4 Hälften unterteilt. Auf jeder Hälfte wird ein Match gespielt (1-1). Der Gewinner steigt ein Feld auf der Verlierer ein Feld ab. Wer ganz „oben“ gewinnt erhält einen Superpunkt.	Schlagsicherheit in Verbindung mit Punkten	
	Play and Run 2 Spieler spielen 2 Punkte aus. Danach führen sie einen Sprint gegeneinander aus und die nächsten Spieler beginnen. Der schnellere bekommt einen weiteren Punkt.	matchnahes Punkte-spiel 1:1 Sprintfähigkeit Kombination Technik, Taktik, Kondition	
	Singledouble A1 spielt longline Schläge mit B1 (A2&B2). Bei Fehler wird der Punkt im Doppel ausgespielt. Danach Team C mit D	Schlagsicherheit Umschalten auf Angriff Aufrücken ans Netz Kommunikation	
	Einlaufen 2 starten an der T-Linie zwei in RH oder VH Ecke. Ein Netzspieler spielt den Ball in die entsprechend freie Ecke. Ein GL Spieler spielt den Ball und der Punkt wird im Doppel ausgespielt. Variante: GL spielt Ball in T-Feld, Angriff im Doppel	Doppelspielform mit Schlag aus dem Lauf	
	Bundesliga Die Spielfelder werden in 4 Liegen (K;O;RE;B) eingeteilt. Die Aufschläger (A) müssen 3 Punkt am Stück machen um aufzusteigen, Die Returnspieler 2 Punkte. Wer in B (Bundesliga) 3 Punkte macht bekommt einen Superpunkt.	Aufschlag; Return	