

TRAININGSEINHEIT

(Lehrbeispiel)

mit " Fortgeschrittenen " / Schwerpunkt: Spieleröffnung

Zeit 120 Min.	Maßnahme	Hilfsmittel	Bemerkungen
Einleitender Teil / Einleitung			
5 Min.	- Begrüßung, "Fitneßfrage" - Anwesenheitskontrolle - Hausaufgabenkontrolle - Zielstellung der TE	Teiln.-Liste, Trainingstagebuch	Schwerpkt.: Spieleröffng.
8	Laufschule - Kurzsprints / Slalomlauf / Sidesteps / Hacke- Gesäß / Spreizschritte / Hampelmann / Wechsel- schritte / Kreuzschritte / Nachstellschritte - Koordination (einf. Bsp. Arme gegen den Lauf) (Hock-Streck, Richtungsänderung, Kurzsprint)	Trillerpfeife	Hinweis: Seilspringen Erwärmung in Spieleform
5	- Staffelspiele ohne TT-Schläger - Staffelspiele mit TT-Schläger (alternativ)	Trillerpfeife Trillerpfeife, Schläger, Bälle	
4	- 6-Tage-Rennen - Non-Stop-Chinesisch (alternativ)	Kastenteile oder TT-Tisch Schläg., Ball, Netz, TT-Tisch	
	- Gewandheitslauf / Hindernislauf (alternativ)	Variable Hilfsmittel	Erläuterung: III Gewandheit - Beweglichkeit
	Körperschule		
8 (30)	- Stretching !? / Gymnastik		individuell
Hauptteil A			
3 Min	- freies Kontern		spezifische Erwärmung
5	- Kontern nach Schlagschemas - Wettbewerbskontern (alternativ)	Schachteln, Stoppuhr	III
10	- Aufschlagtraining	Kreide, Balleimer	Beispiel Stationstraining
20	- Training Spieleröffnung		alternativ erläutern
(38)			
Hauptteil B			
15 Min.	- Balleimertraining - VH Topspin / Schuß - Robotertraining (alternativ)	Balleimer Roboter	Erläuterung
12	- Kreistraining (Athletik)	Sprungseil, Stoppuhr, Kasten	III
(27)			
Schlußteil / Ausklang			
15 Min	- TT-Tennis - Ranglistenspiele (alternativ)	Ständer, Schnüre, Notiz Rangliste	
3	- Stretching		
3	- Herstellung der Ordnung		
4	- Auswertung TE, Hausaufg., Schwerp. nächste TE - Körperpflege	Train.-Tagebuch	Erläuterung
(25)			

traiein1

III - Möglichkeiten zur Leistungskontrolle