

KW/Datum	Uhrzeit	Verein	Gruppe/Name

**Stundenziel: Einführung, bzw. Stabilisierung Stopball, geblockter Return**

**Hinweise: 3-4 Teilnehmer/innen, Anfänger bis Fortgeschrittene, U10: Orange Balls**

Nr.	Inhalt Aufbau	Zeit	Medien/Material Kommentar
1	Verschiedene Laufformen über Koordinationsleiter Drop Squat: <a href="http://www.coreperformance.com">http://www.coreperformance.com</a>	5'	Warm-up Koordinationsleiter
2	Stopball im "Mini-Court" a. Teamwettbewerb: Welches Team schafft zuerst 20 Treffer (Anspiel nicht zählen) b. Spiel gegeneinander im Mini-Court, ohne Volley	5' (5')	Linien für Mini-Court (ca 1 m vom Netz, Mittellinie zur Spielfeldbegrenzung) Partnerarbeit Selbstanspiel bei Bedarf Technik erklären
3	"Stopballrallye" jeweils eine Pylone auf T-Linie/Mittellinie, jeweils 2 (3) Spieler an jeder Pylone, abwechselnd Stopball spielen, danach immer um Pylone laufen. Dauert so lange, bis gemeinsam 20 Treffer erzielt sind.	5'	2 Pylonen, Mini-Court Coach spielt Bälle an.
4	Aufstellung in der Rückhand-Ecke. 2 Schläge: 1. Vh insideout auf Ziel 2. Vh Stopball ins Mini-Court spielen 3. danach um Pylone wieder zum Ausgangspunkt laufen	10'	3 Pylonen, Mini-Court
5	A spielt gegen B (C gegen D) im Einzelfeld um Punkte, Stopbälle im Mini-Court sind direkte Punkte. Nach zwei gespielten Punkten Spielfeldseite wechseln. Spiel bis 11.	10'- 15'	Coach spielt Bälle an.
6	Aufschlag und Rückschlag: A, B schlagen auf. C, D returnieren. C und D stehen direkt an der T-Linie. Aufschlag blocken! Stopbälle spielen.	10'	Split-Step!
7	Abschlusspiel "Hand-König" A spielt ohne Schläger im Wechsel gegen B, C, dann D. A muß Ball fangen und dann werfen (max 1 Schritt nach Fangen). Wechsel bei Fehler von A (Nachfolger muss Schläger am Netzpfeosten ablegen). Nur König kann Punkte sammeln. Coach spielt Ball so an, dass Fänger gefordert ist. Stopballregel aus 5 gilt.	5'	Abschlusspiel

