

Trainingstipp Balleimer 2

In diesem Monat möchten wir euch – wie im November versprochen – verschiedene Variationen beim Balleimertraining vorstellen, um ein kreatives und abwechslungsreiches Training zu ermöglichen! Oftmals sind die Aufgaben die ihr hier – anders als in einem normalen Ballwechsel – stellen könnt, motivierender, weil man konkrete Ziele erreichen kann und dafür ein direkteres Feedback erhält.

Möchtet ihr z.B. die Wahrnehmung in den Fokus setzen, so gibt es verschiedene Möglichkeiten. Wenn ihr in eurer Ballkiste zusätzlich noch gelbe Bälle habt (die findet ihr immer noch bei unserem Partner andro ;-), gibt es unterschiedliche Aufträge für die beiden Farben weiß und gelb. So kann gelb z.B. ein TS mit dünnerem Treffpunkt – also mehr Spin – und weniger Geschwindigkeit sein, während der weiße Ball schneller und voller getroffen werden soll. Für die nächste Stufe könnt ihr noch den Schläger in der Hand beim Einspielen drehen, wobei immer mit schwarz eingespielte Bälle in die VH platziert werden sollen und die mit rot eingespielten in die RH. Solltet ihr keine gelben Bälle haben, so entscheidet die Farbe des Schlägers über den weichen oder harten Treffpunkt und ihr nehmt einen zweiten Spieler, der jeden einzelnen Ball vorgibt in welche Ecke gespielt werden soll. Entweder, weil er sich in die entgegengesetzte Ecke bewegt, oder weil er durch Anzeigen (Richtung, Farben, Zahlen, etc.) die Ecke bestimmt.

Auch zum Üben von PTRF (Platzierung, Tempo, Rotation, Flughöhe) bietet sich Balleimertraining mit Hilfsmitteln sehr an. Am einfachsten sind sicherlich Ziele! Hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt: Plastikflaschen, Stofftiere, Pappbecher, kaputte Bälle, oder einfach auf den Tisch liegende farbige Reifen oder ein Blatt Papier – da kann man für jedes Niveau verschiedene Spielformen finden. „Versuch den Becher vom Tisch zu spielen“, oder „wie oft triffst du das DIN A4 Blatt in einer Minute?“. Schwerer wird es, wenn je 3 Treffern das Blatt einmal gefaltet wird. Bei Anfängern könnt ihr auch mit einer Zeitung beginnen 😊. Und natürlich geht das auch als Wettkampf, wenn mehrere am Balleimer sind!

Gerade Rotation und Flughöhe hängen sehr zusammen und auch hier gibt es Hilfsmittel. Zunächst mal kann ich das Netz einfach ein paar Zentimeter erhöhen, um einen TS mit mehr Rotation und Flughöhe zu forcieren. Das gleiche Ziel erreicht ihr, wenn an der Grundlinie eine Kiste steht, in die gespielt werden soll. Flach gespielt geht er nicht in die Kiste und die Rotation hilft bei der konstanten Flugkurve. Ihr könnt aber auch ein Stangentor zum Netz stellen oder eine Zauberschnur spannen, so dass man deutlich verfolgen kann, wann man darüber bzw. darunter her spielt. Ggfls. Könnt ihr das auch mit der Wahrnehmung aus dem obigen Beispiel verbinden! Im Zweifel stellt ihr einfach ein Hindernis in der RH-Seite ans Netz (z.B. Schlägerkoffer), so dass parallel ein VHT mit Kurve und Spin gezogen werden muss, während diagonal flach und schnell gezogen werden kann.

Aber auch Koordination oder Kognition können in den Mittelpunkt gestellt werden. Mit App auf dem Handy gibt es z.B. die Möglichkeit, Farben und Pfeile alternierend anzeigen zu lassen. Für die Farben muss ein entsprechendes Hütchen als Ziel getroffen werden, die Pfeile geben die Richtung der Rotation an. (Natürlich darf ich dann zunächst nicht schnell einspielen ;-).

Last but not Least, last die Kinder die Trickshots machen, die sie auf den sozialen Medien sehen. Dem Ballgefühl und der Koordination wird es nicht schaden!