Lehrgang am 21.09.2019 in Weilmünster

Die Ballrotation ist für Laien und Anfänger oft ein Buch mit Sieben Siegeln und es muss verstanden werden was es damit auf sich hat und wie man besser damit umgehen kann.

Am Lehrgangstag kamen 5 Schüler und 2 Trainer zusammen, um das Thema näher zu beleuchten.

Zuerst wurden die Ballrotationsformen am großen Ball demonstriert, Fachbegriffe wie Unter-, Über- und Seitenschnitt vorgestellt mit denen im weiteren Trainingsverlauf umgegangen werden soll.

Danach wurden Schlagtechniken und Aufschläge mit ihren unterschiedlichen Ballrotationen in den Technikfamilien vorgestellt und erklärt:

1. Schlagtechniken und Aufschläge mit Vorwärtsrotation wie Topspin, Konter, Block, spezifische Aufschläge

2. Schlagtechniken und Aufschläge mit Rückwärtsrotation wie Schupf, Schnittabwehr, spezifische Aufschläge

3. Schlagtechniken und Aufschläge mit Wenig oder gar keiner Rotation wie Treib- und Schieberschlag,

 spezifische Aufschläge

Es wurde erklärt wie Bälle mit Vorwärts- und Rückwärtsrotation fliegen und am Tisch Abspringen.

Nachdem ein Rotationsparkour aufgebaut wurde, konnten die Teilnehmer die unterschiedlichen Ballrotationsformen ausprobieren, z.B. am Topspinrad, am Retuernbrett, Spinnrad. Stationen für Rückwärtsrotation und eine Station wo es darum ging einen Tennisball zwischen 2 Langbänke immer wieder hochzurollen. Dabei wurden immer die dazugehörigen Schlagtechniken und die Aufschläge vorgestellt und thematisiert.

Bevor es an die Tische ging wärmten wir uns mit einer Laufschule auf.

Am Balleimer sollten die Teilnehmer dann auf verschiedene Rotationsformen richtig reagieren bzw. selbstständig auf die Lösung der Aufgaben kommen - es wurden Unter- und Überschnittbälle sowie Rotationslose Bälle eingespielt.

Nachdem Balleimertraining ging es am Tisch darum, dass bei Angriffsschlägen immer mit Vorwärtsrotation gespielt werden soll (die Bewegung geht, in einer schiefen Ebene, immer nach vorne oben bis Kopf).

Zum Abschluss des Lehrganges wurde ein kleines Spiel zum spielerischen Ausklang gespielt.

Nach dem Lehrgang kamen wir zum gemütlichen Pizzaessen zusammen, das der Verein großzügig unterstützte.

Trainer des Lehrganges waren Heiko Sterkel und Arnold Atepow

