

# Schriftliche Ausarbeitung der B-Trainer-Lehrprobe



Name: Veronica Fischer

Thema: **Verbessern Sie die Pitch- und Lobtechnik unter besonderer Berücksichtigung des zielgerichteten Einsatzes von Spinkontrolle**

Zeit	Lernziele	Methodische gegliederter Inhalt/ Übungsbeschreibung	Organisation/ Lernhilfen	Did.-Methode. Kommentar Fehlerkorrektur
3 min.	<b>Begrüßung und Storyline</b>	Begrüßung der Gruppe. Einstimmung auf die anstehende Trainingseinheit. Storyline: „Wir bereiten uns heute auf unser erstes Ligaspiel Anfang Mai in Sinzing vor. In der Trainingseinheit möchte ich eure Fertigkeiten und Fähigkeiten mit dem Sandwedge überprüfen. In der Trainingseinheit geht es heute um die Spinkontrolle.“	✓ Treffpunkt ist neben dem Pitchinggrün	Trainer möchte die Schüler auf die Trainingseinheit einstimmen. Mit einem direkten Bezug auf ein anstehendes Wettspiel, haben die Schüler eine größere Motivation für die Trainingseinheit. Während der Trainingseinheit werden die Spieler gefragt, ob jemand den Platz bereits kennt und mit den Grüns vertraut ist. Des weiteren sollen die Schüler eine kurze Einschätzung geben, ob die Spinkontrolle eine Stärke oder eine Schwäche ist.
10 min.	<b>Aufwärmen</b>  Life Kinetik - Koordination - Reaktion - Orientierung	<u>Drehball:</u> Spieler stehen sich gegenüber und sollen sich verschieden große und farbige Bälle zuwerfen. Dabei gibt es folgende Variationen:  • Normales werfen • Gleichzeitig werfen • Kommando werfen (roter Ball, linke Hand fangen) • Rechts fangen, linken Fuß nach oben heben • Spielpartner stehe Rückwärts, auf Wurfkommando muss sich der Spieler umdrehen und den richtigen Ball in der richtigen Hand fangen • Spieler muss Ball fangen und Fußball zurück schießen	✓ Verschiedene Bälle	Durch die Life Kinetik Übungen soll die Reaktionsfähigkeit der Kinder geprüft werden. Bei diesen Übungen ist die Anforderung an die Konzentrationsfähigkeit enorm hoch. Je besser es gelingt, die plötzliche Bewegung vom übrigen Geschehen im Körper abzukoppeln, desto weniger Energie wird verschwendet, um eigentlich sinnlose Kompensationsbewegungen einzuleiten. Es ist eine rasche Zielfixierung mit Einschätzung der Entfernung und Geschwindigkeit notwendig.

# Schriftliche Ausarbeitung der B-Trainer-Lehrprobe

Name: Veronica Fischer



Thema: **Verbessern Sie die Pitch- und Lobtechnik unter besonderer Berücksichtigung des zielgerichteten Einsatzes von Spinkontrolle**

Zeit	Lernziele	Methodische gegliederter Inhalt/ Übungsbeschreibung	Organisation/ Lernhilfen	Did.-Methode. Kommentar Fehlerkorrektur
		<p><u>Schlägerkombi:</u> Spieler stehen sich gegenüber. Ein Spieler hat in der linken Hand eine Badmintonschläger. Der Spieler soll versuchen möglichst regelmäßig einen Softball immer wieder hoch zuspülen. Dabei gibt es noch zusätzliche Variationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit der Rechten Hand muss ein Ball gefangen und zurück Geworfen bzw. Geprellt werden</li> <li>• Softball soll unterschiedlich hoch gespielt werden 2x kurz ca. 20cm; 1x lang ca. 50 bis 70 cm</li> <li>• Bei jedem sechsten Hochspiel muss die Hand gewechselt Werden</li> <li>• Es wird der Softball immer von links nach rechts gespielt Und dabei muss ein Ball mit dem Fuß zurück gespielt Werden. Europäische Städte = links, alle anderen Städte = rechts</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 4 Badmintonschläger</li> <li>✓ 2 Softbälle</li> <li>✓ 2 Bälle</li> <li>✓ 2 Fußbälle</li> </ul>	
6 min.	<b>Eigenständiges Aufwärmen</b>	Die Spieler pitchten sich eigenständig ein um ein Gefühl für den Schlag zu bekommen. Nach dem Einschlagen werden alle Bälle wieder vom Grün eingesammelt.	✓ Pitching Grün oder Kurzplatz. Wenn möglich ein separates Grün wählen.	Der Lehrer beobachtet bereits in der Aufwärmphase die Schüler und kann sich bereits Notizen mache. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Situationen</li> <li>• Schwungbahn</li> <li>• Schlägerkopfgeschwindigkeit</li> <li>• Schlägerwahl</li> </ul>

# Schriftliche Ausarbeitung der B-Trainer-Lehrprobe

Name: Veronica Fischer

Thema: **Verbessern Sie die Pitch- und Lobtechnik unter besonderer Berücksichtigung des zielgerichteten Einsatzes von Spinkontrolle**



Zeit	Lernziele	Methodische gegliederter Inhalt/ Übungsbeschreibung	Organisation/ Lernhilfen	Did.-Methode. Kommentar Fehlerkorrektur
6 min.	<b>Erklärung Testverfahren</b>	Den Spielern werden die Testbögen ausgeteilt und alle Station werden genau erklärt, damit bei der Ist-Stand-Analyse keine Fragen aufkommen und dadurch Zeit verloren wird.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ 5 Testbögen</li> <li>✓ 5 Klemmbretter</li> <li>✓ 5 Bleistifte</li> </ul>	Der Lehrer erklärt den Schülern das Testverfahren. Es ist wichtig, dass alle Schüler den Test verstehen. Durch ständige Fragen während des Test wird unnötige Zeit verschwendet. Aufkommende Fragen der Schüler werden immer gleich beantwortet und geklärt.
25 min.	<b>Ist-Stand-Analyse</b>	<p>Bei der Ist-Stand-Analyse ist es wichtig, dass alle Bälle getropft werden müssen. So entsteht eine realistische Situation. Jeder Spieler hat immer nur einen Versuch bei jeder Station, dann werden die Stationen gewechselt.</p> <p><u>Station 1: Statischer Lob</u> Es soll ein Ball aus ca. 20 m über ein Hindernis (Bunker) auf eine kurz gesteckte Fahne gespielt werden. Es werden der Landepunkt und der Punkt an der der Ball zum liegen gekommen ist markiert. Der Abstand zwischen beiden Punkten wird gemessen und im Testbogen eingetragen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Ballmarker</li> <li>✓ Maßband</li> <li>✓ Eigene Bälle</li> <li>✓ Hütchen</li> </ul>	

# Schriftliche Ausarbeitung der B-Trainer-Lehrprobe

Name: Veronica Fischer

Thema: **Verbessern Sie die Pitch- und Lobtechnik unter besonderer Berücksichtigung des zielgerichteten Einsatzes von Spinkontrolle**



Zeit	Lernziele	Methodische gegliederter Inhalt/ Übungsbeschreibung	Organisation/ Lernhilfen	Did.-Methode. Kommentar Fehlerkorrektur
		<p><u>Station 2: Pitch</u> Es wird ein Pitch aus ca. 45-50 Metern gespielt. Auf dem Grün ist eine Schnur gespannt über die der Ball fliegen muss. Wenn das geschafft ist, wird der Abstand zwischen der tatsächlichen Balllage und der Schnur gemessen.</p> <p><u>Station 3: Pitch and Run</u> Es soll ein ca. 40 Meter Pitch aus dem Semirough gespielt werden. Es wird der Abstand zwischen Fahne und Ball gemessen.</p> <p><u>Station 4: Trainierstation</u> Es werden dem Schüler verschiedene Aufgaben gestellt.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lob über Hinderniss</li> <li>• Pitch aus ca. 35 Metern</li> <li>• Pitch and Rund aus ca. 40-50 Metern</li> </ul> <p>Trainer beurteilt die Schlägerwahl, die Entscheidung wie der Ball gespielt werden soll und die tatsächliche Ausführung des Schlages. Der Lehrer gibt im Vorfeld keine Auskünfte darüber, wie der Schlag ausgeführt werden soll.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Maßband</li> <li>✓ Schnur</li> <li>✓ Eigene Bälle</li> <li>✓ Hütchen</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Maßband</li> <li>✓ Eigene Bälle</li> <li>✓ Hütchen</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Eigene Bälle</li> <li>✓ Hütchen</li> <li>✓ Notizblock</li> </ul>	
6 min.	<b>Auswertung</b>	Kids Spielern Nearest to the iPn, punkte werden selbst gewählt		
	<b>Zu erwartende Fehler</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Falsche Schlägerwahl</li> <li>• Falsche Einschätzung der Situation, z.B. Lob</li> <li>• Eintreffwinkel zu flach</li> <li>• Löffelnde Bewegung</li> <li>• Schaufelnde Bewegung</li> <li>• Ballposition</li> <li>• Längenkontrolle / schlechte Dosierung</li> <li>• schlechte Spinkontrolle</li> </ul>		

# Schriftliche Ausarbeitung der B-Trainer-Lehrprobe

Name: Veronica Fischer

Thema: **Verbessern Sie die Pitch- und Lobtechnik unter besonderer Berücksichtigung des zielgerichteten Einsatzes von Spinkontrolle**



Zeit	Lernziele	Methodische gegliederter Inhalt/ Übungsbeschreibung	Organisation/ Lernhilfen	Did.-Methode. Kommentar Fehlerkorrektur
25 min.	<b>Verbesserung der Schwächen</b>	<p><b><u>Eintreffwinkel zu flach</u></b>                      Hinter den Ball, ca. 7 cm, wird ein Tour Stick gelegt. Dieser darf beim schlagen des Balles nicht berührt werden. Dies bringt den Schüler dazu, dass er steiler schwingen muss.</p> <p>Um den ETW steiler zu machen, können auch Bälle von einem Lieboard gespielt werden.</p> <p><b><u>Lob</u></b>                      Um bei einem längeren Annäherungsschlag mehr Spin generieren zu können, kann man zur Übung einen Eishockeypuk zur Hilfe nehmen. Der Puk wird auf die geöffnete Schlagfläche gelegt und darf während der Ausholbewegung nicht von der Schlagfläche fliegen. Dies ist möglich, wenn die linke Hand während der Ausholbewegung dorsal gebeugt wird.</p> <p><b><u>Schaufelnde Bewegung</u></b>                      Neigt der Schüler dazu den Ball mit einer schaufelnden Bewegung, meist beim Lob, zu Schlagen, kann folgende Übung angewandt werden. Der Schüler soll Bälle schlagen mit einem 11/2 benigen Stand. Das heißt, der linke Fuß steht normal und der rechte Fuß wird nach hinten abgewinkelt und steht nur mit den Zehenspitzen auf dem Boden. Versucht der Schüler nun Bälle mit einer schaufelnden Bewegung zu schlagen, wird er aus dem Gleichgewicht kommen.</p> <p><b><u>Löffelnde Bewegung</u></b>                      Es wird ein Tee in das Ventole gesteckt. Nachdem der Spieler den Ball geschlagen hat, soll er überprüfen, wo das Tee hin zeigt. Zeigt das Tee links am Körper ist es gut. Wenn das Tee auf den Körper oder rechts davon zeigt, wurde wieder gelöffelt.</p>	<p>✓ Tour Stick                      ✓ Lieboard</p> <p>✓ Eishockeypuk</p> <p>✓ Tee</p>	<p>Bei allen Übungen um die Schwächen zu verbessern muss auf den idealen Schwierigkeitsgrad geachtet werden. Dieser wird für alle Spieler an seine Leistung angepasst.</p>

# Schriftliche Ausarbeitung der B-Trainer-Lehrprobe

Name: Veronica Fischer

Thema: Verbessern Sie die Pitch- und Lobtechnik unter besonderer Berücksichtigung des zielgerichteten Einsatzes von Spinkontrolle



Zeit	Lernziele	Methodische gegliederter Inhalt/ Übungsbeschreibung	Organisation/ Lernhilfen	Did.-Methode. Kommentar Fehlerkorrektur
	<p><b>Verbesserung der Schwächen</b></p>	<p><b><u>Falsche Einschätzung der Situation</u></b> Schüler soll verschiedene Schlagvariation testen, z.B. Lob, Pitch, Pitch &amp; Run</p> <p><b><u>Falsche Schlägerwahl</u></b> Die Spieler sollen verschiedene Schläger testen und ausprobieren, mit welchem sie mehr Spin auf den Ball bringen und mit welchem Schläger die Bälle weiter rollen.</p> <p><b><u>Längenkontrolle</u></b> Die Schüler sollen verschiedene Möglichkeiten ausprobieren, wie Sie die Länge besser kontrollieren können. Umfang des Schlages vergrößern, dabei aber nicht die Intensität steigern oder die Intensität anpassen (50%, 75%, 100%), bei einem gleich bleibenden Umfang. Es können auch der Vokuhila (Vorne kurz, hinten Lang) und der Hikuvola (Hinten kurz, vorne Lang) Schwung ausprobiert werden. So könne die Schüler selbst ein bisschen mit den Schlägen variieren und bekommen dadurch mehr Gefühl für den Schlag.</p> <p><b><u>Set Up und Ballposition</u></b> Set Up und Ballposition werden mit den Schülern individuell besprochen und angepasst.</p>		
6 min.	<p><b>Anwendung des Gelernten</b></p>	<p>Zum Abschluss werden alle Stationen noch einmal als Nearest to the Pin durchgespielt. Alle Schüler spielen gegeneinander um ein Eis.</p>		

# Schriftliche Ausarbeitung der B-Trainer-Lehrprobe

Name: Veronica Fischer

Thema: Verbessern Sie die Pitch- und Lobtechnik unter besonderer Berücksichtigung des zielgerichteten Einsatzes von Spinkontrolle



Zeit	Lernziele	Methodische gegliederter Inhalt/ Übungsbeschreibung	Organisation/ Lernhilfen	Did.-Methode. Kommentar Fehlerkorrektur
3 min.	<b>Resume, Ausblick, Verabschiedung</b>	<p><b><u>Ende der Trainingseinheit</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainingsinhalte werden nochmals zusammen gefasst</li> <li>• Schüler werden nochmals auf die einzelnen Fehler aufmerksam gemacht</li> <li>• Es werden Übungen bis zur nächsten TE gestellt</li> <li>• Ausblick auf die nächste Trainingseinheit mit Hinblick auf anstehende Wettkämpfe</li> <li>• Verabschiedung der Schüler</li> </ul>		