

# Anton Ploner

## Erarbeitung eines Trainingsplanes für Nationalteam, sowie Gestaltung des Umfeldes.

Um das Spiel mit dem kleinen Ball zu perfektionieren benötigen wir sehr viel Training. Zu einem optimalen Training gehört die Schlagtechnik, Konzentrationsfähigkeit, Ausdauer, sowie die Bewältigung von Stresssituationen.

Bei Großbewerben benötigt man eine sehr hohe über mehrere Tage bestehende Konzentrationsfähigkeit und Ausdauer, die erreicht man nur durch eine gute Grundkondition. Das heißt 2-3 Mal pro Woche laufen, oder schnell gehen (Nordic Waking), Gymnastik (man kann auch andere Sportarten betreiben, Schwimmen, Radfahren) alles unter Berücksichtigung seiner Herzfrequenz.

2 Mal pro Woche 1-2 Stunden Schlagtraining.  
(Geradschläge, Schnittschläge, Temposchläge)

Bei diesem Training ist es nicht wichtig, viele Schläge zu machen, sondern genau auf die Details achtet. Stehe ich richtig zum Ball, wie ist meine Schlaghaltung, auf die Schlagausführung achten, besonders bei den Topspin und Slice Schläge, bei den Temposchlägen verschiedenen Bälle benutzen.

Dies macht man am besten unter den Augen eines ebenfalls erfahren Spielers der einem zusätzlich unterstützen und auf Fehler Aufmerksam machen kann.

Montag	10-20 Min. Gymnastik	30-60 Min. laufen usw.
Dienstag	10-20 Min. Gymnastik	Schlagtraining
Mittwoch	10-20 Min. Gymnastik	30-60 Min. laufen usw.
Donnerstag	10-20 Min. Gymnastik	Schlagtraining
Freitag	10-20 Min. Gymnastik	

Kadertraining bzw. Vorbereitung auf eine Großbewerb:

Wenn man auf einen Platz kommt den man noch nicht kennt oder wir nur wenig darüber wissen ist es sinnvoll in Gruppen den Platz auszutrainieren. Jede Gruppe soll aus 3-4 Spieler bestehen und 4-5 Bahnen trainieren. Danach das erarbeitete besprechen und die Bahnen tauschen bis alle Spieler alle Bahnen austrainiert haben. Je nach Anlage benötigt man 1,5 – 2 Tage um die Bahnen gut austrainiert zu haben.

Danach gilt es, diese Linie mit Abstimmung der richtigen Bälle zu perfektionieren.

Wichtig ist es, dass das Erarbeitete unter den Spielern, dem Teamchef und den Betreuern immer wieder besprochen wird um auf Probleme rechtzeitig eingehen zu können.

Intervalltraining ist eine gute Art den Rhythmus der zu spielenden Bahnen besser kennen zu lernen. Z.B. Bahn 1-5, 6-9, usw. oder 1-5, 5-9, 9-14 usw.

Auch sollte man darauf achten, dass die Pausen nicht zu kurz kommen. Entspannung gehört dazu.

Manche Spieler bevorzugen mehr Bahnentraining andere wiederum mehr das Rundenspiel. Für beide ist es wichtig das Andere nicht zu vernachlässigen.

Um den Spieler auf einen Wettkampf richtig vorzubereiten sollen auch Stresssituation während einer Runde simuliert werden. (Zwischenrufe während der Konzentrations-phase, ständiges hin- u. hergehen in der Nähe des Abschlages usw.) danach eine ausgiebige Entspannungsphase einlegen. Nach dieser Entspannung erfolgt die Fehleranalyse. Solche Stressrunden sollte man nicht zu oft bzw. nicht unmittelbar vor dem Wettbewerbstag machen, es könnte leicht passieren, dass ein Spieler müde oder ausgelaugt zum Wettkampf kommt.

Um ein gutes Klima in der Mannschaft zu erzeugen ist es wichtig, dass sich die Spieler auf Ihren Teamchef und die Betreuer in jeder Situation voll und ganz verlassen können. Die richtigen Betreuer für einen Großbewerb zu finden ist sicher eine sehr schwierige Aufgabe für einen Teamchef. Am besten wäre es wenn sich 1 od. 2 Kaderspieler für diese Aufgabe zur Verfügung stellen würden.

Die Spieler sollen sich während der Vorbereitung und des Bewerbes Wohlfühlen.

Hotelauswahl, Zimmereinteilung, nicht zu langer Anfahrtsweg vom Hotel zur Anlage, Verpflegung während des Bewerbs.