

## **Musterlehrplan D-Lizenz**

**( 20 Übungseinheiten, Abweichungen bzw. leichte Abänderungen sind möglich )**

### **1. Tag:**

- Aufbau einer Trainingseinheit
- Aufwärmen I: abwechslungsreich und funktionell; Methodische Einführung einer Schlagtechnik: VH – Topspin
- Balleimertraining: Einspieltechniken und Organisationsformen; Schlagtechnik RH – Konter: Fehlererkennung und Korrektur
- Training von Beinarbeit und Schlagverbindungen

### **2. Tag**

- Aufwärmen II: mit Schläger und Ball; Anfängertraining und Spielvermittlungsmodelle
- Aufschlag – Rückschlag Training
- Wie wird mein Training abwechslungsreicher und attraktiver? Spiel und Wettkampfformen in der Praxis
- Taktik und Wettkampfbetreuung
- Funktionelle Dehnung und Kräftigung