

Planung SRCB Clubabend 2019



Thalmatt

jeweils 20:00h - 20:45h

| Datum | Leitung | Thema (Schwerpunkt) |
|--------|--------------------|---------------------|
| 2/5/19 | Stefan Iseli | Movement/Ghosting |
| 3/5/19 | Walter Streit | Boast/Lob |
| 4/2/19 | Fabian Heimgartner | Drive |
| 5/7/19 | Simon Oswald | Cross |
| 6/4/19 | Walter Streit | Volley |

Sommerpause

| | | |
|---------|--------------------|----------------------------|
| 9/3/19 | Christof Lüthi | Service & return |
| 10/8/19 | Simon Oswald | Drop |
| 11/5/19 | Andrés Meier | Kill |
| 12/3/19 | Fabian Heimgartner | Watching the ball/opponent |

Burgdorf

jeweils 20:45h - 21:30h

| Datum | Leitung | Thema (Schwerpunkt) |
|---------|----------------|---------------------|
| 1/15/19 | Ilja Stucki | Drive |
| 2/12/19 | Christof Lüthi | Service & return |
| 3/12/19 | Andrés Meier | Grip/Wrist/Swing |
| 4/9/19 | Stefan Iseli | Movement/Ghosting |
| 5/14/19 | Marco Garbani | Cross |
| 6/11/19 | Marco Garbani | Boast/Lob |

Sommerpause

| | | |
|----------|---------------|----------------------------|
| 9/10/19 | Ilja Stucki | Volley |
| 10/15/19 | Stefan Iseli | Watching the ball/opponent |
| 11/12/19 | Andrés Meier | Kill |
| 12/10/19 | Marco Garbani | Drop |

Mögliche Themen während einer Trainingseinheit:

c) Thema/Fokus des Abends: etwa 10 - 12 Themen pro Jahr benötigt, immer auch entsprechende Beginner & Advanced Drills für 2 - 3 Personen zeigen. Vorschläge:

- I Grip/Wrist/Swing (offen Bern)
- II Service & return
- III Drive
- IV Watching the ball/opponent
- V Drop
- VI Movement/Ghosting
- VII Volley
- VIII Boast
- IX Lob
- X Hold/Deception (offen Burgdorf und Bern)
- XI Cross
- XII Kill
- XIII etc.

d) Warmup & Stretching/Cool down könnten ebenfalls eingebaut werden