

Tennis

Verwendete Materialien:

- 15-20 Schäger
- Korb mit Trainingsbällen (Normale Tennisbälle, Methodikbälle, Softbälle)
- 15 Hütchen, Langbank bzw. Linie

Zielgruppe:

P1 (Anfänger und Fortgeschritten)

Zeitliche Struktur:

1. Erklärung: z.B. Griffhaltung und Teameinteilung (3min)
2. 10 min pro Stationen 1-3 (1 Teil)
3. 10 min pro Stationen 1-3 (2 Teil)

1 Teil: Technikspezifisches Tennistraining je 10 min

1. Station

Thema: Koordinative Gewöhnungsübungen und Spiele für das Anfängertraining im Tennis

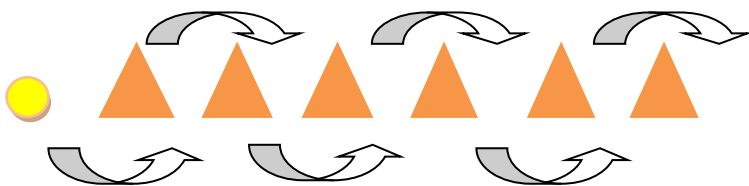
Ziel: Ballgewöhnung, Schulung der koordinativen Fähigkeiten

Zeit	Inhalte	Material	Ziel
5min.	<p><u>Ballgewöhnung:</u></p> <p>Jeder nimmt sich einen Tennisball. Im Stand wird der Ball am Boden geprellt und man versucht ihn wieder zu fangen. 5 Wiederholungen.</p> <p>Jetzt wirft man den Ball so gerade wie möglich in die Luft und versucht ihn mit ausgestrecktem Arm wieder zu fangen. 5 Wiederholungen.</p> <p>Das gleiche wird mit dem Softball gemacht und kann anschließend mit beiden Ballarten gleichzeitig versucht werden. (Tennisball in linken Hand, Softball in rechten oder umgekehrt). Um die Übung zu erschweren kann man das Prellen und Werfen im Gehen oder laufen machen.</p>	<p>8 Tennisbälle</p> <p>8 Softbälle</p> <p>8Tischtennisbälle</p>	<p>Verbesserung des Ballgefühls, der Orientierungsfähigkeit und Differenzierungsfähigkeit</p>

<p>10min</p>	<p><u>Parcours:</u></p> <p>Slalom: Man führt den Ball mit dem Schläger am Boden im Slalom durch die Hütchen Gleichgewicht: Man balanciert auf der Unterseite der Langbank, währenddessen prellt man den Ball mit dem Schläger nach unten. Variation: Ball abwechselnd nach oben und unten schlagen. Reifen: auf einem Bein von Reifen zu Reifen hüpfen und Ball am Schläger balancieren (Ball darf nicht runterfallen). Variation: Ball kann dabei auch geprellt oder nach oben geschlagen werden)</p> <p>Danach Staffellauf. 2-3 Gruppen. Die Gruppe, die es zuerst schafft den Parcours fehlerfrei zu durchlaufen, hat gewonnen.</p>	<p>8 Tennisbälle 8-9 Tennisschläger 8 Hütchen 1 Langbank 5 Reifen</p>	<p>Koordinationsschulung Gewöhnung an das Ball-Schläger-Gefühl Verbesserung koordinativer Fähigkeiten</p> <p>Steigerung der Motivation und des Wettkampfgeistes</p>
--------------	--	--	---

Skizzen der Parcours:

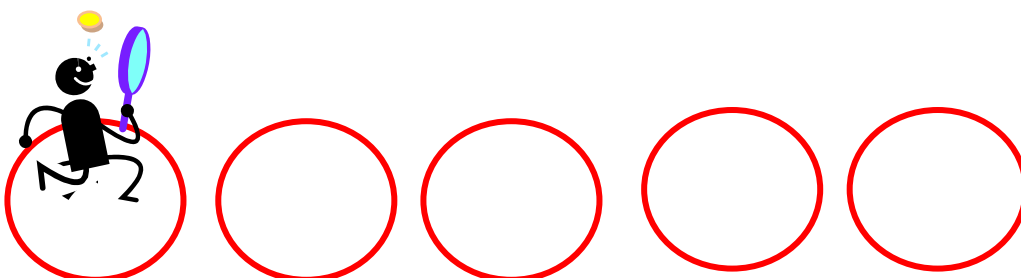
Slalom:



Gleichgewicht:



Orientierung:



2. Station

Thema: Methodischer Aufbau: Vorhand

Ziel: Erlernen der Grobform der tennisspezifischen Technik Vorhand

Zeitliche Struktur:

1. Erklärung: Griffhaltung und Teameinteilung (3-5min)
2. Vorübung 1: „Rollball“ (5min)
3. Vorübung 2: Ball beim Treffpunkt abstoppen (3-5min)
4. „seitliches Ringerl“ (5min)

Konkretisierung der jeweiligen Abschnitte:

1. Erklärung: Die grundlegende Griffhaltung für die Vorhand wird erklärt und von den Schülern sowohl mit der rechten, als auch mit der linken Hand probiert. Allgemeines zur Grobform der Technik wird erläutert. Dann werden 2er-Teams gebildet, jedes Team bekommt einen Tennisschläger

2. Vorübung 1: Die Teams verteilen sich entlang der T-Linie; ein Ball wird auf die T-Linie gelegt und anschließend mit der Schläger zum Netz gerollt; wichtig ist die richtige Griffhaltung, ein seitlicher Stand und eine tendenziell waagrechte Haltung des Schlägers

3. Vorübung 2: Ein Schüler eines Teams steht mit dem Schläger auf der T-Linie, der Teampartner steht beim Netz und hat einen Ball; dieser wirft den Ball und der Partner muss den Ball beim Treffpunkt (seitlich schräg vor dem Körper) abstoppen

4. „seitliches Ringerl“: Die Schüler positionieren sich außerhalb des Spielfeldes auf der Höhe der T-Linie hintereinander auf; jeder Schüler/ jede Schülerin schlägt zwei Bälle und versucht dabei ein vorgegebenes Ziel zu treffen; danach werden die Bälle auf der anderen Platzhälfte eingesammelt, in den Korb gegeben und der Schüler stellt sich wieder an

3. Station

Thema: Drilltraining im Tennis

Ziel: Verbesserung der technikspezifischen Fertigkeiten unter Zeitdruck

☺ Trainer

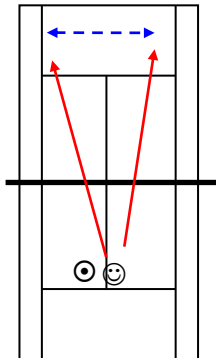
⊙ Ballkorb

↔ Laufrichtung

← Ballflugrichtung

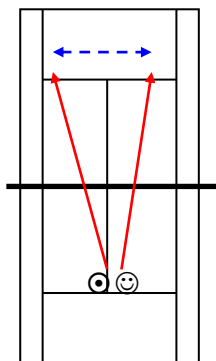
1. Erklärung: Vorhand und Vorhand In Side Out

SchülerInnen bekommen jeweils 8 Bälle. Sie bekommen abwechselnd einen Ball auf die Vorhand- und einen Ball auf die Rückhandseite, den die SchülerInnen umlaufen müssen und daher eine Vorhand In Side Out spielen müssen.



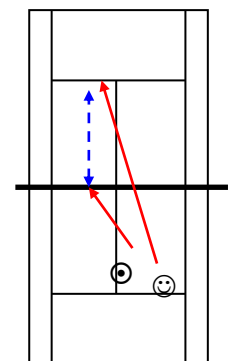
2. Erklärung: Vorhand und Rückhand im Wechsel

SchülerInnen bekommen jeweils 8 Bälle. Sie bekommen abwechselnd einen Ball auf die Vorhand- und einen Ball auf die Rückhandseite.



3. Erklärung: Variabel kurze und lange Bälle

SchülerInnen bekommen jeweils 8 Bälle. Sie bekommen abwechselnd einen kurzen Ball und einen langen Ball.



2. Teil: Tenniserwerb in spielerischer Form

- Ringerl 10 min
- 2 gegen 2 im Kleinfeld ; Abwechselnd Schlagen auf Punkt
- Freies Spiel von der Grundlinie: versuchen miteinander auf Rekord zu spielen, dann gegeneinander abwechselnd Schlagen

Quellen:

<http://www.tennissteiermark.at/1005,195,0,2.html>

BSPA Linz und Graz Tennis Instruktor Unterlagen