

Meine Lieblingsübung

Name: Marco Wiemer
Geburtsdatum: 23.08.1977
Verein: TSV-Pfungstadt
Trainertätigkeit bei: TSV-Pfungstadt, FC Germania Leeheim
Status: nebenberuflich
Trainerlizenz: DTB/C-Lizenz, Cardio Tennis Trainer



Voraussetzung:

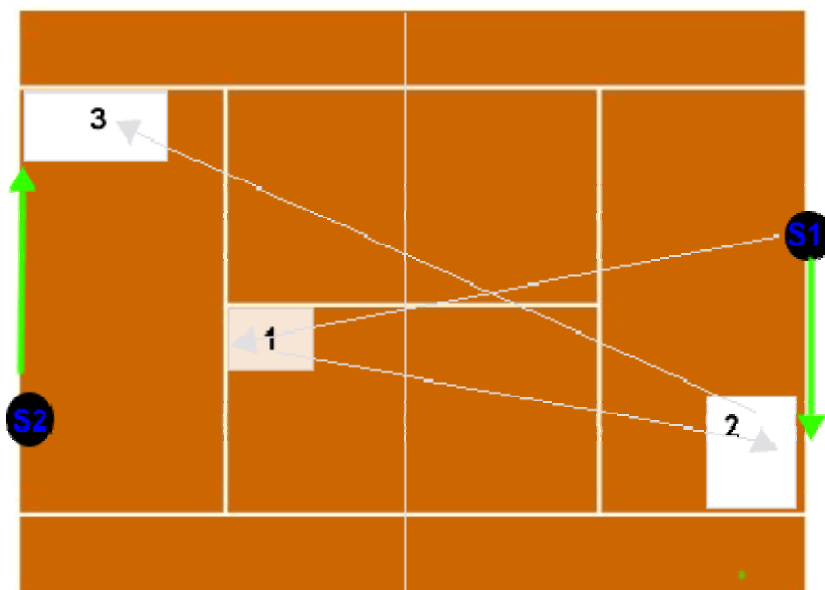
Im ersten Teil der Trainingsstunde werden Erwerbsübungen für einen Grunds Schlag (z.B. Rückhand auf ein Ziel in die RH-Ecke des Gegners) und Aufschläge mit bestimmter Zielsetzung (z.B. nur zweite Aufschläge von der Einstandsseite durch die Mitte) durchgeführt.

Diese beiden zunächst unterschiedlichen Erwerbsübungen werden in einer Anwendungsübung in Spielform zusammengeführt.

Die optimale Gruppengröße liegt bei drei Spielern. Die Durchführungsbeschreibung geht von Rechtshändern aus.

Durchführung:

Spieler 1 schlägt von der Einstandsseite auf und versucht die gerade geübten zweiten Aufschläge durch die Mitte einzusetzen. Im Aufschlagfeld von Spieler 2 wird dazu ein entsprechendes Zielfeld markiert. Spieler 2 returniert longline in die Rückhandecke des Gegners. Auch dort ist ein Zielfeld markiert. Spieler 1 spielt einen RH-Schlag cross in die RH-Ecke des Gegners, wo ebenfalls noch ein weiteres Zielfeld markiert ist. Nach diesem dritten Schlag ist das Spiel offen und der Punkt wird ausgespielt. Danach ist Spieler 3 mit Aufschlag an der Reihe.



Jeder Spieler spielt einen Durchgang alleine auf der Returnseite.

Zählweise:

Gespielt wird jeweils bis 11 Punkte. Punkten kann man

- a) wenn man den Ballwechsel gewinnt und
- b) wenn man während der ersten drei Schläge in eines der Zielfelder spielt

Der Aufschläger hat somit die Möglichkeit in einem einzigen Ballwechsel insgesamt drei Punkte zu sammeln, in dem er nämlich den Aufschlag in das Zielfeld spielt, den First Shot RH-cross in das Zielfeld spielt und anschließend auch den kompletten Ballwechsel gewinnt. Der Returnspieler kann insgesamt zwei Punkte in einem Ballwechsel gewinnen. Die beiden Aufschlagsspieler werden als Team gewertet.

Variation:

- Alle Treffer in ein Zielfeld während des gesamten Ballwechsels werden gezählt.
- Bei großen Zielfeldern kann auch bis 15 oder 21 gespielt werden.

Attraktivität/Nutzen der Übung:

- Da beide Spieler in einem Ballwechsel mehrere Punkte gewinnen können, bleibt die Motivation und Konzentration auch am Ende einer Unterrichtseinheit noch hoch.
- Gerade im Anfängerbereich kann man nicht nur monoton einen bestimmten Schlag pro Stunde trainieren. Mit dieser Übung als Abschlussspiel lassen sich mehrere Schläge in einer Übung integrieren und anwenden.
- Durch Variation der Größe der Zielfelder kann die Übung in unterschiedlichen Leistungsklassen durchgeführt werden.
- Neben der Durchführung der Schläge werden durch die Zielfelder auch Technik und die Vorgabe der ersten drei Schläge auch taktische Spielzüge geübt und automatisiert.