

Techniktraining

Leitfaden für das Techniktraining im Jüngstenbereich

(erstellt von Michael Carow März 2021)

Stufe 1: Alter 4 - 6 Vorschulalter

- Allgemeine vielseitige, sportliche Ausbildung
- Beginn mit Kindertennis\Talento-Programm
- Spaß und Freude im Tennisclub
- Umgang mit Schläger und Ball
- Koordinative Grundausbildung
- Kleinere Wettkämpfe

Stufe 2: Alter 7 - 10 Grundschulalter

- Tennistechnik über drei Stufen rot, orange, grün
- Griffhaltungen - Schwungbewegungen - Schlagrhythmus
- Laufbewegungen und Abstoppbewegungen
- Antizipation und - Wahrnehmungsleistungen
- Zunehmende Oberkörperrotation bei Grundsschlägen
- Neuerwerb von Schlägen wie Aufschlag, Flugbälle, Schmetterbälle, Gewinnschläge, Return.
- Feste Eingliederung in das Wettkampfsystem

Stufe 3: Alter 11 - 12 Schulkindalter

Die technische Meisterschaft soll erreicht werden. Alle Schlagtechniken, Schlagsituationen und Beinarbeiten sollen schon abgespeichert sein und angewendet werden können.

Zunehmende Differenzierung von:

- Geschwindigkeit des Balles
- Rotation des Balles
- Länge des Balles
- Richtung des Balles
- Höhe des Balles
- Verschiedene Platzpositionen
- Verschiedene Treffpunkthöhen
- Taktischer Einsatz von Schlägen
- Bedeutung der Spieleröffnung

Stufe 4: Alter 13 - 16 Jugendalter

Schlagtechniken, Spielsituationen und Beinarbeiten werden im Wettkampf verfeinert und auf den Spieltyp angepaßt. Individualisierte Techniken werden anhand taktischer Lösungen von Spielsituationen entwickelt. Technische Meisterschaft wird in psychisch schwierigen Situationen erreicht.

Tennisspezifisches Kraft - und Ausdauertraining wird forciert.

Tennistechnik für Stufe 1 (Gruppe 1+2)

Vorhand

Ausgangsstellung

- linke Hand am Schlägerherz, rechte Hand Vorhandgriff
- Beine schulterbreit, Knie etwas gebeugt, etwas auf Vorfuß stehen

!Stepper einsetzen , um beim Runterspringen im Split-Step zu landen (Ausgangsstellung)

!beidbeinig über Linie hüpfen

!Griff suchen: Schläger auf Boden legen, von oben auf den Griff fassen, mit der Hand abschließen

! Schläger vor die Nase halten, dann von unten an den Griff fassen : Eastern Griff

Ausholbewegung

- nach oben zur Schleife ausholen
- Größe der Schleife an die geplante Entfernung anpassen
- Schleife flüssig und rhythmisch.
- Schläger bleibt während der Schleife senkrecht
- Schlägerkopf geht unter den ankommenden Ball

! Trainer hält den Schläger hin, Schüler macht die Schleife um den Trainerschläger herum.

Treffpunkt

- Schläger ist senkrecht und kommt von unten/hinten nach oben/vorne
(Im kleinen Feld kann mit weichen Bällen mit offener Schlagfläche gespielt werden)
- Handgelenk ist fixiert
- Treffpunkt ist durch den Eastern-Griff etwas vor dem Körper

! Vorwärtsdrall üben, an der Netzkante entlang wischen

! einen großen Ball vorwärtsrollen mit der flachen Hand

! Angelball benutzen, um alles in Zeitlupe zu zeigen

! bei Fortgeschrittenen an einer Hand entlangwischen - Scheibenwischer

Ausschwungbewegung

- Nach oben in Richtung linke Hand schwingen
- Wenn der Ball nicht zu weit fliegt, darf auch über die Schulter geschwungen werden
- Schläger ist immer noch senkrecht
- Das Handgelenk ist immer noch aufgrund des frühen Treffpunkts offen

! in der Endstellung stehen bleiben und überprüfen , ob der Schläger richtig steht

Beinarbeit

- Ausgangsstellung, wie oben beschrieben
- kurz vor dem Treffen wird der linke Fuß vorgesetzt und belastet. (seitliche Stellung)
- die offene Stellung ist auch erlaubt, wenn das Gewicht nach dem Schlag nach vorne geht bzw. wenn aus dem Laufen aus der Ecke gespielt wird.

Körperarbeit

- Beim Ausholen wird der Oberkörper gedreht
- Die linke Hand kann nach vorne zeigen
- die linke Schulter zeigt nach vorne
- Beim Schlag dreht der Oberkörper zurück
- Nach dem Schlag darf der rechte Fuß den Schwung vom Schlag nach vorne auffangen

Wichtig: Das Kind beim Techniktraining da abholen, wo es gerade steht

(Beispiel: in Gruppe 1 nicht anfangen mit Beschleunigungspunkt oder Springen beim Schlagen)

Rückhand

Ausgangsstellung

- linke Hand am Schlägerherz, rechte Hand Vorhandgriff
- Beine schulterbreit, Knie etwas gebeugt, etwas auf Vorfuß stehen

!Stepper einsetzen, um beim Runterspringen im Split-Step zu landen (Ausgangsstellung)

!beidbeinig über Linie hüpfen

!Griff suchen: Schläger gerade nach vorne halten, von oben auf den Griff fassen und die Oberkante abdecken, mit der Hand abschließen oder

Schläger unter die linke Achsel klemmen, Griff zeigt nach vorne, dann mit der rechten Hand Griff greifen

Ausholbewegung

- aus der Ausgangsstellung, rechte Hand Rückhandgriff, linke Hand Vorhandgriff
- beide Hände berühren sich
- nach oben zur Schleife ausholen, Schleife kleiner als bei der Vorhand
- Größe der Schleife an die geplante Entfernung anpassen
- Schleife flüssig und rhythmisch.
- Schlägerkopf bleibt während der Schleife senkrecht
- Schlägerkopf geht unter den ankommenden Ball

! Trainer hält den Schläger hin, Schüler macht die Schleife um den Trainerschläger herum.

Treffpunkt

- Schläger ist senkrecht und kommt von unten/hinten nach oben/vorne
(Im kleinen Feld kann mit weichen Bällen mit offener Schlagfläche gespielt werden)
- Handgelenk ist fixiert
- Treffpunkt ist weit vor dem Körper

! Vorwärtsdrall üben an der Netzkante entlang wischen

! einen großen Ball vorwärtsrollen mit der Rückseite der Hand

! Angelball benutzen, um alles in Zeitlupe zu zeigen

! Beim Spielen im kleinen Feld mit weichen Bällen darf der Schläger offen sein, da häufig ohne Drall geübt wird.

Ausschwungbewegung

- Nach oben vorne schwingen
- Wenn der Ball nicht zu weit fliegt, darf auch über die Schulter geschwungen werden
- Schläger ist am Ende der Bewegung immer noch senkrecht

! in der Endstellung stehen bleiben und überprüfen, ob der Schläger richtig steht

Beinarbeit

- Ausgangsstellung, wie oben beschrieben
- kurz vor dem Treffen wird der rechte Fuß vorgesetzt und belastet. (seitliche Stellung)
- die offene Stellung ist auch erlaubt, wenn der Schlag aus der Defensive oder aus der Ecke gespielt wird.

Körperarbeit

- Beim Ausholen wird der Oberkörper gedreht
- Die rechte Schulterblatt zeigt nach vorne
- Beim Schlag dreht der Oberkörper zurück
- Nach dem Schlag darf der linke Fuß den Schwung vom Schlag nach vorne auffangen

Wichtig: Das Kind beim Techniktraining da abholen, wo es gerade steht

(Beispiel: in Gruppe 1 nicht anfangen mit Beschleunigungspunkt oder Springen beim Schlagen)

Aufschlag

Vorübungen:

Durch vielseitige Wurfübungen mit links und rechts wird die Aufschlagbewegung vorbereitet. Durch Aufschläge nah am Netz ins T-Feld wird der hohe Treffpunkt und das Abklappen des Handgelenks geübt.

Ausgangsstellung

- linke Hand am Schlägerherz, rechte Hand Vorhandgriff, später Mittelgriff, in Gruppe 2 dann anfangen mit Rückhandgriff
- Beine schulterbreit und senkrecht zur Linie, Gewicht auf vorderem Fuß, linker Fuß zeigt auf den rechten Netzpfeiler

Lernphasen des Aufschlagstrainings:

1. Phase Kinder nehmen den Schläger in den Rücken (Rucksack), dann wird der Ball erst hochgeworfen.
2. Phase Kinder nehmen beide Arme gleichzeitig nach oben. (Hurra!)
3. Phase Kinder nehmen linken Arm nach vorne hoch und rechten nach hinten hoch (Engelchen)
4. Phase Kinder erlernen die Schleife hinter dem Rücken (Lasso) . Als Hilfe kann der Trainer den Schläger hinter dem Rücken führen. Oder es wird ein Schuh an den Schlägerkopf gebunden.
5. Phase Kinder fangen an Richtung Rückhandgriff zu üben. Der Trainer zeigt, wie der Schläger beim Rückhandgriff im Treffpunkt steht und wie sich durch Pronation des Arms die Schlägerfläche verändert.
6. Phase Kinder ziehen den hinteren Fuß nach dem Ballwurf an den vorderen Fuß, Knie sind parallel. Dann kommt der Absprung und die Landung ins Feld
7. Phase Kinder werfen den Ball etwas nach rechts und verstärken den Sliceaufschlag
8. Phase Durch Schulterwippe, Oberkörperdrehung und tieferes in die Knie gehen, kommt mehr Körperbewegung in den Aufschlag
9. Phase Durch Verlangsamung am Ende der Schulterwippe (Beschleunigungspunkt) kommt Rhythmisierung in den Aufschlag
10. Phase Kinder werfen den Ball etwas links hinter den Kopf und betonen die Bogenspannung für den Topspinaufschlag

Wichtig: Das Kind beim Techniktraining da abholen, wo es gerade steht

(Beispiel: in Gruppe 1 nicht anfangen mit Beschleunigungspunkt oder Springen beim Schlagen)

Allgemeine Tipps für das Gruppe 1 -Training

1. Kinder stehen nicht rum, es sind möglichst alle in Bewegung
2. Bei vielen Kindern viele Übungen 1Kind/1 Ball = Ballgewöhnung
3. 1000 Bälle spielen, nicht quatschen
4. Trainer kann sammeln, dann können die Kinder spielen/Aufschläge üben
5. Viele Punkte spielen, früh taktische Anweisungen geben
6. Trainer bestimmt die Trinkpausen
7. Handy nur zur vollen Stunde (Ausnahme Cheftrainer)
8. Wichtig: Unterricht für die zuschauenden Eltern machen - Action
9. Aufbau Trainingsplatz vor Beginn der Stunde mit Laufleiter, Medizinball, kleine Hürden, Ziele
10. Bälle , die im Netz landen immer zum Aufschlagtraining nutzen

Spiele für Gruppe 1

1. Rundlauf ohne Ausscheiden, jeder hat 5 Leben (Trainer wirft Bälle zügig rein)
2. Rundlauf ohne Ausscheiden, es gewinnt wer zuerst 10x ins Feld getroffen hat
3. König (kein Joker) Wer 4 hat sagt König, bei 5 ist man neuer König
4. ESEL spielen gegen Trainer, bei vielen Kindern um das Feld herumlaufen

Sichtungsübungen für Gruppe 1

- nach 1 Monat, 6 Monaten
- Trainer der Gruppe 1 führen die Übungen durch und geben Ergebnisse an mich weiter.
- Metermaß hängt im Keller neben der Kaffeemaschine

1. Slalom um Pylonen (Ball nach unten prellen)

Ball liegt auf der Grundlinie, Aufheben, Ball prellen um 5 Pylonen (2m auseinander) wieder zurück, Ball auf Grundlinie legen. Zeit messen

2. Tennisballweitwurf

Tennisball von der Grundlinie über das Netz werfen. Weite messen

3. Standssprung

Füße schulterbreit an der Grundlinie. Weite an der Ferse messen.

4. Dreierhopp

Schrittstellung, links landen, rechts landen, beidfüßig landen. An der Ferse messen

5. Ballwurf

Basketball über Kopf mit beiden Armen werfen. Weite messen

6. Grundlinienlauf

An der Grundlinie starten, zur Grundlinie der anderen Seite laufen, um die Pylone herum

und zurück. Zeit messen.

Spielformen für große Trainingsgruppen

- parallel zum Netz trainieren
- Trainer wirft Bälle zu, am Spielfeldrand Aufgaben erfüllen, wie Laufleiter, Slalom oder Liegestütze
- Schatten-Übungen, Kinder die nicht "dran" sind, machen die Bewegungen trocken
- Stationstraining,
auf dem Platz werden verschiedene Stationen aufgebaut, an denen bestimmte Schläge geübt werden, wie Aufschlag, Volley, Ballgewöhnungsübungen. Nach 5 Minuten wird gewechselt.
- "play and go", beliebiges Feld abstecken, dann muss zu zweit abwechselnd nach oben geschlagen werden, wobei der Ball immer im Feld aufkommen muß.
- "Bob", auf Ordnung im Bob achten und eventuell mit weichen Bällen spielen
- "Himmel und Hölle", nur wer im Himmel ist, kann Punkte machen, der Gewinner des Ballwechsels kommt in den Himmel.
- "König", der Spieler, der vier Punkte gemacht hat, sagt: "König". Wer 5 Punkte hat, kommt rüber, bei Wechsel fangen alle wieder bei Null an.
- "Matchball", wer zwei Punkte hat sagt: "Matchball", verliert er den Punkt, hat nur er 0 Punkte. Die anderen behalten ihre Punkte. Gewinnt ein Spieler bei Matchball den Punkt, kommt er auf die andere Seite.
- "Star Wars", jede Mannschaft versucht alle Spieler aufs Feld zu bekommen. Wer einen Fehler macht, muss raus und spielt sich dann wieder ins Feld. Wenn alle auf dem Feld sind, muss die Mannschaft drei Punkte mit voller Besetzung machen, um zu gewinnen.
- "Risiko", Tischtennis-Doppel, jeder spielt einen Schlag, wer einen Fehler macht, muss eine Runde laufen und reiht sich wieder ein.

Lernstufen des Techniklernens

Die Entwicklung eines Schlages oder das Lösen einer Schlagsituation verläuft in einem geplanten Trainings - und Wettkampfprozess stufenweise und weiterentwickelnd.

1. Entwickeln einer Bewegungsvorstellung und erste Umsetzungsversuche im Training aus einer geschlossenen Situation
2. Erreichen einer zunehmenden Sicherheit und Stabilität in einer geschlossenen Situation.
3. Erreichen einer zunehmenden Sicherheit und Stabilität in einer halboffenen Situation.
4. Anwendung mit genügend Selbstvertrauen in einem Trainingsmatch
5. Selbstbewusstes Anwenden in einer Wettkampfsituation
6. Selbstbewusstes und situationsgerechtes Anwenden in einer engen Wettkampfsituation

Beispiel: Stoppball

Stufe 1: Ein 10-jähriges Mädchen übt im Training das erste Mal Stoppball. Sie hatte vorher keine genaue Vorstellung darüber, wie sie den Ball so spielen kann, dass der Aufsprung kurz hinter dem Netz ist. Der Trainer spielt den Ball aus dem Ballkorb für einen darauffolgenden Stoffball passend zu (geschlossene Situation)

Stufe 2: Nach einigen Übungseinheiten wird die Bewegungsvorstellung deutlicher und die Qualität der Ausführung besser. Der Ball wird immer noch aus dem Ballkorb angeboten. Es können zunehmend auch andere Schläge vorgeschaltet werden, so dass der Schlag aus einer vorherigen Spielsituation entwickelt wird.

Stufe 3 : Die Spielsituation Stoppball wird nun aus dem Ballwechsel hergestellt. Die Schülerin spielt beispielsweise einen Vorhandball zum Trainer, der Trainer spielt auf die Rückhand und die Schülerin spielt einen Stoppball.(halboffene Situation)

Stufe 4: In Trainingsmatches wird der Stoppball situativ eingesetzt. Auch wenn nicht jeder Versuch erfolgreich und taktisch sinnvoll ist, gewinnt die Spielerin zunehmend an Erfahrung, in welchen Situationen und unter welchen Bedingungen der Stopp gespielt werden kann.

Stufe 5: Der Stoppball wird nun in Wettkämpfen eingesetzt und entwickelt sich langsam zum Handwerkszeug der Spielerin. Der Stoppball wird situativ gut eingesetzt.

Periodisierung im Techniktraining

Okt/Nov	Übergang	Erwerb neuer Techniken
Dez/Jan	Vorbereitung	Umsetzung neuer Techniken im Training und Wettkampf
Febr/Mär	Wettkampf	Stabilisierung der Technik unter Wettkampfbedingungen
April	Vorbereitung	Umstellung der Techniken auf Sand
Mai-Sept	Wettkampf	Verfeinern, Technik an Taktik und Kondition anpassen