

Teil D: Spezifische Technikübungen

Im Abschnitt D werden aufbauend auf den Teilen A, B und C Trainingsübungen zur Optimierung der Schlagtechniken vorgestellt, die zweifellos eine wesentliche Grundlage für kreative und improvisatorische Spilleistungen bilden. Die Schwerpunktsetzung der Technikübungen ist unterschiedlich: Es werden konditionelle, koordinative, psychologisch orientierte und spielkreative Trainingsformen präsentiert.

Treibball



Softbälle, Speedmintonbälle, Tennisschläger, Tennisplatz



Spielbeginn ist ein neutraler Ballwechsel mit einem Softball in den beiden gegenüberliegenden Aufschlagfeldern.



Ab dem dritten Schlag gibt Spieler 1 „Gas“ und versucht, Spieler 2 innerhalb der Doppel-Platzhälfte bis hinter die Grundlinie zurückzutreiben, Spieler 2 hält seinerseits dagegen. Es darf nur Vorhand gespielt werden und Volleys sind nicht erlaubt.

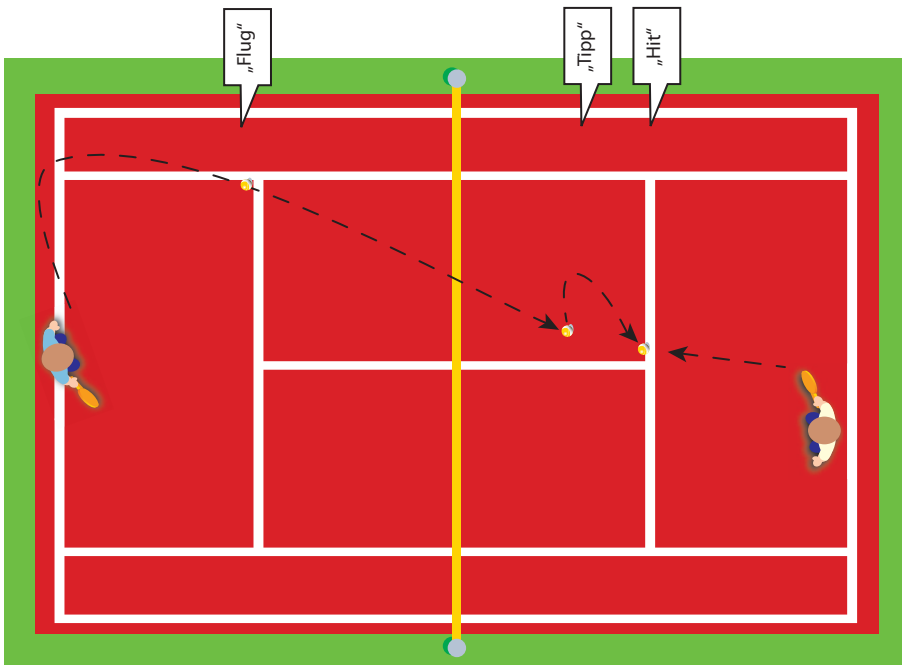
Ziele sind Verbesserung der Schnellkraft und der Beschleunigung bei der Vorhandtechnik.



- » Es sind nur Rückhandschläge zulässig.
- » Es werden nur Überkopfschläge (mit Speedmintonbällen) ausgeführt.



- » Durch Verlängerung der Spieldauer (z. B. Sieger ist, wer den Gegner dreimal hinter die Grundlinie getrieben hat) wird vorrangig die Schnellkraftausdauer trainiert.



Flug-Tipp-Hit



Tennisbälle, Tennisschläger, Tennisplatz



Zwei Spieler spielen miteinander einen Ballwechsel.



Die Spieler verbalisieren ihre jeweiligen Aktionen: Wenn der Ball auf sie zufliegt, kommentieren sie laut „Flug“, wenn der Ball vor ihnen auftippt, sagen sie „Tipp“ und wenn sie den Ball mit dem Schläger treffen, rufen sie „Hit“ (vgl. auch Gabler & Maier, 1998, S. 37).

Ziele sind Aufmerksamkeitsregulierung, Konzentration, Rhythmisieren, angepasstes Timing.

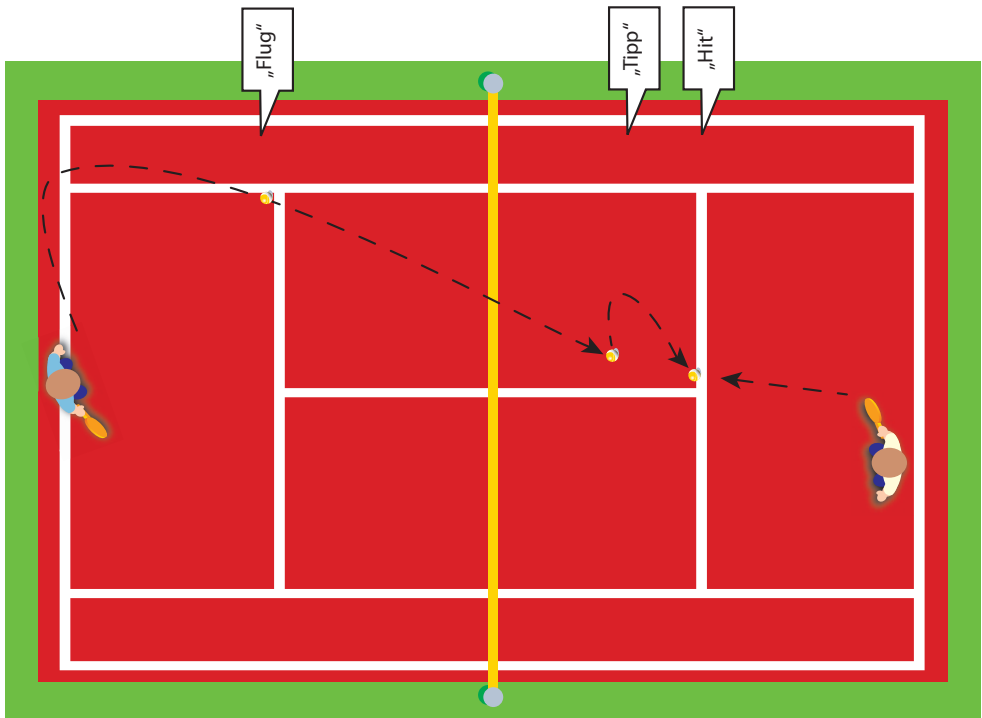


» Statt der lauten Formulierung werden die Aktionen mental „besprochen“.

» Atemtechnik: Beim anfliegenden Ball einatmen und beim Balltreffen kräftig ausatmen, d. h., den Treffpunkt leise oder laut hörbar „anblasen“ (vgl. Maier, 1998, S. 54).



» Anfangs wird mit „Hit“ nur der Treffpunkt verbalisiert und allmählich kann der Konzentrationsumfang über „Tipp“ und „Flug“ erweitert werden.



Tempovario



Tennisbälle, Tennisschläger, Tennisplatz



Zwei Spieler spielen miteinander unterschiedliche Ballwechsel.



Bei gleichbleibender Balllänge schlägt Spieler 1 die Bälle konstant mit mittlerer Geschwindigkeit (Stufe 3), während Spieler 2 anfangs in der langsamsten Stufe (Stufe 1) zurückschlägt und dann bei jedem weiteren Ballwechsel die Geschwindigkeit stufenweise bis zur Höchstgeschwindigkeit (Turbo-Stufe 5) erhöht (vgl. auch Gabler & Maier, 1998, S. 78).

Ziele sind Verbesserung der Kinästhetik, Schlagkraftdosierung, Anpassung des Energieeinsatzes und Optimierung, Differenzierungsfähigkeit.



- » Die Tempowechsel nicht durch regelmäßige Steigerung, sondern durch unregelmäßige Stufenvarianten ändern.
- » Die Tempowechsel nicht erst nach den Ballwechseln, sondern innerhalb eines Ballwechsels vorgeben.



- » Anfangs soll im Kleinfeld gespielt werden und zuerst mit einer dreistufigen Differenzierung begonnen werden.

