

6.3.2 Spielformen in der Anfängerschulung

1. Wandtennis mit ruhendem Ball

Übungsablauf: Es wird Wandtennis gespielt, so daß der Ball auf dem Schläger zur Ruhe kommen muß.

Lernziel(e): Das Verhältnis von Ball und Schläger aufbauen, Absprungverhalten des Tennisballes kennenlernen, individuellen optimalen Abstand zum Ball herausfinden, Schlagtempo kontrollieren

2. Wandtennis mit zwei Kontakten

Übungsablauf: Es wird Wandtennis gespielt, wobei der Ball vor dem Schlag gegen die Wand einmal vor dem Körper hochgespielt werden soll.

Lernziel(e): siehe Spielform 1.

3. Wandtennis

Übungsablauf: Es wird Wandtennis gespielt mit dem Versuch, möglichst viele Ballkontakte zu erreichen.

Lernziel(e): siehe Spielform 1.

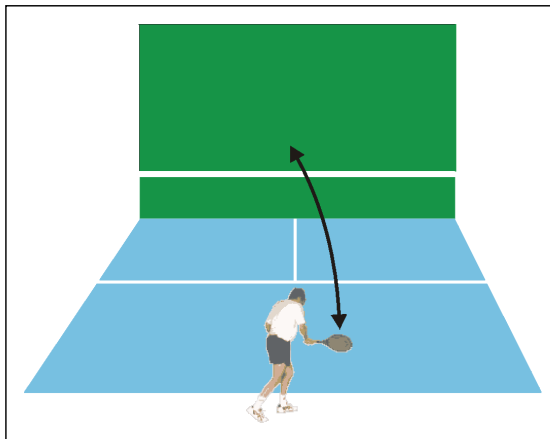


Abb. 10: Wandtennis

4. Wandtennis auf Ziele

Übungsablauf: Es wird Wandtennis gespielt mit dem Versuch, aufgemalte Ziele zu treffen

Lernziel(e): Sicherheit kombiniert mit Genauigkeit beim Schlagen, individuellen optimalen Abstand zum Ball herausfinden, Schlagtempo und -genauigkeit kontrollieren.

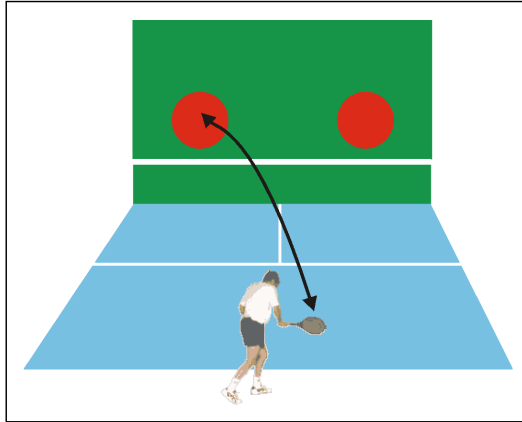


Abb. 11: Zielschlagen gegen die Wand

5. Ohne Netz mit zwei Kontakten

Übungsablauf: Zwei Spieler spielen miteinander ohne das Netz, wobei der Ball vor dem Körper einmal hochgespielt werden muß. Es sollen möglichst lange Ballwechsel aufgebaut werden.

Lernziel(e): Einen Ballwechsel starten und mit einem Partner aufrechterhalten, miteinander spielen, Sicherheit

6. Miteinander ohne Netz

Übungsablauf: Zwei Spieler spielen miteinander ohne das Netz und sollen versuchen, möglichst lange Ballwechsel aufzubauen.

Lernziel(e): siehe Spielform 5.

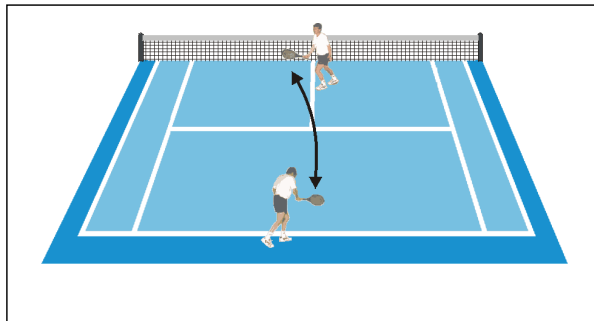


Abb. 12: Miteinander spielen ohne Netz

7. Mit dem Trainer im T-Feld

Übungsablauf: Ein Schüler spielt mit dem Trainer Ballwechsel im T-Feld über das Netz (im Gruppentraining abwechselnd schlagen oder nach einem Ballwechsel tauschen).

Lernziel(e): Miteinander in einem vorgegebenen Raum spielen, einen Ballwechsel starten und mit einem Partner aufrechterhalten, Sicherheit

8. Miteinander über das Netz mit zwei Kontakten

Übungsablauf: Zwei Spieler spielen miteinander im T-Feld über das Netz, wobei der Ball vor dem Körper einmal hochgespielt werden muß. Es sollen möglichst lange Ballwechsel aufgebaut werden.

Lernziel(e): Einschätzen des Spieltempos, Herausfinden des optimalen Treffpunktes vor dem Körper.

9. Miteinander über das Netz cross

Übungsablauf: Zwei Spieler spielen miteinander im T-Feld über das Netz, wobei der Ball nur cross geschlagen wird. Es sollen möglichst lange Ballwechsel aufgebaut werden.

Lernziel(e): einen Ballwechsel starten und mit einem Partner aufrechterhalten, miteinander spielen, Sicherheit kombiniert mit Genauigkeit beim Schlagen, individuellen optimalen Abstand zum Ball herausfinden, Schlagtempo und -genauigkeit kontrollieren.

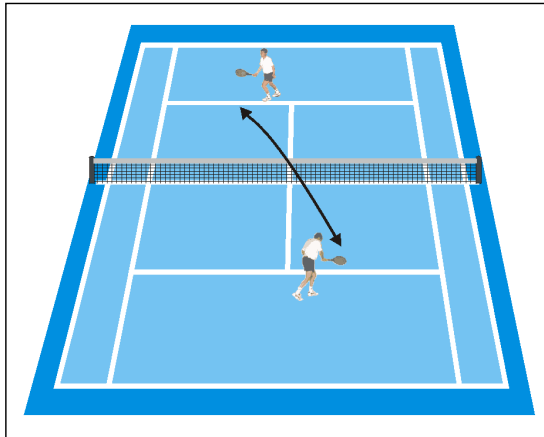


Abb. 13: Miteinander spielen im T-Feld

10. Miteinander/gegeneinander über das Netz

Übungsablauf: Zwei Spieler spielen miteinander im T-Feld über das Netz. Nach drei Netzüberquerungen darf der Punkt ausgespielt werden.

Lernziel(e): Einführung des Wettkampfgedankens auf der Basis des sicheren Spielens

11. Gegeneinander über das Netz

Übungsablauf: Zwei Spieler spielen im T-Feld gegeneinander über das Netz Punkte aus. Der Ball wird von unten in das diagonal gegenüberliegende Feld ins Spiel gebracht.

Lernziel(e): siehe Spielform 10.