

DIE AUFSCHLAGTECHNIK GANZ EINFACH ERLERNEN

Die Weitwurfleistungen unserer Kinder und Jugendlichen werden immer schlechter. Deshalb sind für das Erlernen des Aufschlages wichtige Voraussetzungen nicht gegeben. Wir wollen in dieser Ausgabe einen methodischen Weg zeigen, diese elementare Wurfbewegung zu vermitteln, so dass es dann ganz einfach wird, die schwierige Aufschlagtechnik zu erlernen.

LERNZIELE

1. Kernwurf: richtiger Fuß vorne, Oberkörper seitlich, Oberarm des Wurfarmes auf Schulterhöhe.
2. Beschleunigung des Schlägers aus der Kehre bis zum Treffpunkt vor dem Körper.
3. Ball hochführen mit gestrecktem Arm und gleichzeitiger Pendelbewegung des Schlagarmes.

VORÜBUNGEN IN EINZELARBEIT

1. Tennisball direkt von oben nach unten auf den Boden werfen und dann wieder auffangen im Stand, aus dem Sprung und im Laufen.
2. Tennisball indirekt/direkt gegen die Wand werfen und mit einer Hand, mit beiden Händen oder mit einem Hütchen fangen.
3. Tennisball nach vorne werfen, hinterherlaufen und vor dem zweiten Aufspringen wieder auffangen.
4. Von der Grundlinie bis zum Netz einen Luftballon über Kopfhöhe nach oben schlagen.
5. Aus unterschiedlichen Entfernungen soll der Tennisball durch einen Reifen geworfen werden.
6. Je einen Tennisball in der linken und rechten Hand: mit links den Ball hochführen und mit rechts (Wurfarm) versuchen den anderen Ball in der Luft zu treffen.



DIE AUFSCHLAGTECHNIK GANZ EINFACH ERLERNEN

ÜBUNGEN ZUR WURFTECHNIK PARTNERWEISE

1. Einen Ball hin und her werfen mit/ohne Ballaufsprung.
2. Zwei Bälle gleichzeitig hin und her werfen; ein Spieler wirft den Tennisball mit Bodenkontakt, der andere ohne Bodenkontakt zum Partner.
3. Wurf und Reaktion: auf akustisches Signal umdrehen und fangen; Spieler A wirft den Ball zu Spieler B, der mit dem Rücken zu ihm steht, auf »hopp« von Spieler A dreht B sich um.
4. Treibball: Zwei Mannschaften stehen jeweils an der Doppellinie. Sie versuchen mit Tennisbällen einen Basketball aus der Spielfeldmitte über die Seiteneinzelauslinie zu treiben

ÜBUNGEN ZUR KOORDINATION DER GESAMTBEWEGUNG DES AUFSCHLAGES

1. Tennisball hochführen und mit der Schlaghand vor und über der rechten Schulter auffangen.
2. Tennisball mit der flachen Hand wegschlagen.
3. Den Tennisball über das Netz direkt von oben nach unten zu schlagen (hoher Absprung); dazu den Schläger mit Kurzgriff fassen und ca. 2 bis 3 m vor dem Netz stehen.
4. Tennisball mit Tennisschläger aus kurzer Distanz zum Netz in die Aufschlagfelder spielen.
5. Von verschiedenen Stationen (vom Netz bis zur Grundlinie) mehrere Bälle ins Aufschlagfeld schlagen; wer hat die meisten Treffer?
6. Den Tennisball mit der Aufschlagbewegung so weit wie möglich schlagen; Wer schafft es, den Tennisball bis zum Zaun ohne Ballaufsprung zu schlagen?

ULTIMATIVE TIPPS

1. Alle Übungen mit links und rechts (werfen/fangen).
2. Entfernung zum Werfen und Fangen variieren.
3. Bei der Einführung der Aufschlagbewegung immer nahe am Netz beginnen (Lernen am Erfolg).
4. Verschiedene Bälle verwenden.
5. Immer Aufgaben stellen, viel demonstrieren und sparsam mit Bewegungsanweisungen sein.