

SPIELFORMEN IM FREIZEITSPORT (1)

Tennistraining im Freizeitsektor sollte, wann immer möglich, Spaß, Bewegung und Wettkampf mit individueller Verbesserung der Spielfähigkeit verbinden. Kein Mittel ist hierfür besser geeignet als der Einsatz vielfältiger und abwechslungsreicher Spielformen. Man unterscheidet hierbei Spielformen für das Einzel (technikorientierte und taktikorientierte Spielformen) und Spielformen für das Doppel. Diese Ausgabe befasst sich mit technikorientierten Spielformen für das Einzel, in den nächsten beiden Ausgaben stehen taktikorientierte Spielformen für das Einzel sowie Spielformen für das Doppel auf dem Programm.

SPIELFORMEN ZUR VERBESSERUNG DES MITEINANDER SPIELENS (TECHNIKORIENTIERTE SPIELFORMEN)

POSITIONSWECHSEL

Die vier Spieler stehen sich paarweise gegenüber und spielen longline miteinander. Nach jedem Schlag wechseln sie mit dem Partner auf ihrer Platzhälfte die Position. Nach einem Fehler werden die nächsten beiden Bälle von den Spielern selbst, möglichst zeitgleich, eingespielt. Wichtig bei diesem Spiel ist, dass die beiden Bälle nach Möglichkeit immer auf gleicher Höhe bleiben.

Ziele: Koordinationsschulung (Differenzierungsfähigkeit); Grundschlagschulung; Schulung der Spielsicherheit; Laufausdauer-schulung; Rhythmisierungsfähigkeit.

ROTATION

Die vier Spieler spielen fortlaufend miteinander abwechselnd einen Grundschlag und einen Flugball. Nach dem Flugball gehen sie in die Ausgangsposition an der Grundlinie zurück. Der Grundschlag muss in das markierte Zielfeld gespielt werden, der Flugball muss im markierten Zielfeld stehend gespielt werden. Bei Fehlern spielt der Trainer einen neuen Ball ein. **Ziele:** Schulung der Spielsicherheit; Grundschlag- und Flugballschulung; Verbindung von Grundschlägen und Flugbällen; Laufausdauer-schulung.



SPIELFORMEN IM FREIZEITSPORT (1)

ZIEHHARMONIKA

Die vier Spieler stehen sich paarweise gegenüber und spielen longline miteinander. Nach jedem Schlag versuchen sie ein bis zwei Schritte nach vorne aufzurücken. Mit überschreiten der T-Linie müssen Volleys gespielt werden. Beide Spieler müssen das Netz mit der Hand oder dem Schläger berühren. Anschließend versucht jeder Spieler nach jedem Schlag einen Schritt zurückzugehen, bis die Grundlinie erreicht ist. Mit Überschreiten der T-Linie werden Grundschnitte gespielt. **Ziele:** Koordinations- schulung (Differenzierungsfähigkeit); Grundschnit-, Flugball- und Halbflugballschulung; Verbindung von Grundschnitten und Flug- bällen; Schulung der Spielsicherheit; Laufausdauer- schulung; Rhythmisierungsfähigkeit.

FOLGENDE FAKTEN SOLLTEN MIR GRUNDSÄTZLICH KLAR SEIN

1. Wenn eine Spielform nicht läuft, sind in den seltensten Fällen die Teilnehmer zu schlecht. Ich als Trainer muss so organisieren (Methodikbälle einsetzen, Distanzen verringern, Kontrollschlag einbauen, ...), dass jeder mitspielen kann.
2. Ein Punktesystem ist nur so gut, wie seine konsequente Durchführung. Spiele, die keinen Sieger oder kein Ergebnis haben, verlieren ihren Charakter.
3. Dennoch sollten Spiele nicht todernst, sondern locker und fair ablaufen. Extreme Leistungsorientierung ist fehl am Platz!
4. Spielformen werden nicht nur des Spielens wegen eingesetzt, sondern auch auf Grund des hohen Lerngehalts im technischen und taktischen Bereich.
5. Deshalb bin ich als Trainer nicht nur Motivator und Organisator der Spiele, ich gebe zudem, je nach Art der Spielform, technische oder taktische Informationen und Korrekturen.

WAS GIBT'S NOCH?

Variationsmöglichkeiten

Nur Vorhand; nur Rückhand; Vorhand/ Rückhand im Wechsel; Veränderungen der Zielfelder; cross/ longline spielen; mit/ohne Aufschlag.

Mögliche Punktesysteme

Welcher Spieler/welches Paar ...

... erreicht zuerst 10 (15, 20, ...) Punkte,

... erreicht in einer vorgegebenen Zeit die meisten Punkte/Treffer,

... macht die wenigsten Fehler,

... schafft die meisten Ballwechsel ohne Fehler.