

Tennispraxis

Training der koordinativen Fähigkeiten mit Übungshilfen und Trainingsformen, die in der Regel wenige kennen oder einsetzen!

Flexibilität, Abwechslung und Vielseitigkeit sind die heutigen Schlagwörter für modernes Tennistraining im Nachwuchsbereich. Zu oft wird aber das altbekannte angewendet – es ist einfach schneller abrufbar.

Vielleicht können die folgenden Beispiele aus unserer Trainingspraxis einige positive Anregungen für den ein oder anderen Trainer bringen. Für den dies jedoch alltägliches Handwerkszeug ist, sollte sich in seiner Arbeit nur bestätigt fühlen.

Es gibt zwei wichtige Gründe, die mich bewegt haben diesen Artikel zu schreiben:

Zum einen ist es heute im Kinder- und Jugendtraining besonders wichtig Abwechslung in den Trainingsalltag zu bringen, um den Kindern den Spaß am Tennis zu erhalten. Und das geht nun mal am Besten, wenn man öfter mal was Neues bringt. Dem gegenüber stehen jedoch die oftmals recht hohen Kosten für Trainingsgeräte oder -hilfen, die manchmal den finanziellen Rahmen einer Tennisschule sprengen würden und man sich deshalb oft zweimal überlegt, ob man sich das ein oder andere neue Trainingsutensil anschafft. Daher haben wir versucht mit einfachsten Mitteln das Training kreativer und attraktiver zu gestalten und das ohne großen finanziellen Aufwand.

Zum anderen soll dieser Artikel anregen sich auch mal selbst auf die Suche zu machen nach alternativen Trainingsmethoden die Spaß machen und abweichen vom „Standard“.

Materialliste für die nachfolgenden Trainingsbeispiele:

- Holzklötze (Reste)
- Rasierte Bälle
- Wackelluftballons (Werbeartikel, z.B. Sparkasse,...)
- Halbierte Bälle
- Teppichfliesen (Reste/Muster)

-> wenn es clever angestellt wird, beträgt der finanzielle Aufwand: 0,00 EUR

1. Holzklötze

Als Material eignen sich eigentlich alle Holzreste (Leimholz, alte Arbeitsplatten,...).

Die Abmaße sollten nicht mehr als 10x10x3 cm betragen, damit die Klötze auch von kleineren Kindern noch gut in der Hand gehalten werden können.

Holzspreißel, scharfe Kanten,... sollten durch abschleifen/-feilen beseitigt werden.

Einsatzmöglichkeiten:

Die kleinen „Handschläger“ funktionieren genau wie Gobaschläger und können zur Schulung der Beidseitigkeit (später für Vorhand und Rückhand) und Treffgenauigkeit (später in der Mitte des Tennisschlägers) eingesetzt werden.

Aber nicht nur als Schläger sind diese Holzklötze einsetzbar, sondern wie vielleicht schon dem ein oder anderen bekannt als Fortbewegungsmittel (Wettkampf auf 3 Klötzen, ein Klotz muss immer weitergesetzt werden).

Variationen:

Alle Spielformen im T-Feld (Rhythmus, Hosenträger...) können auch mit diesen Handschlägern problemlos ausgeführt werden. Ganz geschickte Kinder sind sogar in der Lage Topspin oder Slice damit zu spielen. Am besten ist es, wenn man Methodik- oder Softbälle zum Spielen verwendet.

Weitere koordinative Abwandlungen können aus den Veröffentlichungen von Hubert Schneider (z.B. Lehren und Lernen im Tennis) entnommen werden.

2. Rasierte Bälle

Unter dem Begriff können sich die meisten wahrscheinlich recht wenig vorstellen, aber keine Angst, man muss nicht das Rasiermesser aus dem Bad holen.

Herstellung:

Rasiert heißt, dass man den einen der beiden Filzklappen (mit einer Zange o.ä.) einfach abzieht. Das Innere des Balles sollte jedoch nicht beschädigt werden.

Durch die nun unterschiedliche Oberfläche verspringt sich der Ball zwar, ist aber trotzdem noch gut spielbar. Es eignen sich hierfür am besten (ältere/abgespielte) Druckbälle.

Einsatzmöglichkeiten:

Bei dem für Kinder/Jugendliche oft etwas langweiligem Rhythmustraining oder Spielen auf Zielfelder wird zusätzlich die Reaktion trainiert und gleichzeitig auch das Auge und die Beinarbeit verbessert (der Ball muss sehr lange verfolgt werden und die Füße müssen bis zum letzten Moment in Bewegung sein).

Variationen:

x Spielen mit 2 unterschiedlichen Bällen (rasierter Ball - normaler Ball, ras. Ball - Methodikball...): geht ein Ball verloren wird der Punkt ausgespielt (je nach Alter und Spielstärke im T- oder Großfeld)

-> Reaktion, Orientierung, Differenzierung

x Spielen mit einem rasierten Ball; Ball muss angenommen und hochgespielt werden (ca. auf Kopfhöhe), der Spieler muss sich einmal um die eigene Achse drehen und den Ball nach 1x aufspringen zurückspielen, evtl. auch gegeneinander auf Punkte

-> Reaktion, Orientierung, Gleichgewicht

3. Wackelluftballon

Den Einsatz von Luftballons als Hilfsmittel im Tennis ist den meisten sehr geläufig (v.a. im Jüngsten/Kleinfeldtennis), den wenigsten aber wahrscheinlich die Fülle der Spielmöglichkeiten, wie z.B. unser Wackelluftballon.

Herstellung:

Nimmt man z.B. zwei Luftballons und steckt den einen in den anderen, füllt den inneren mit ca. 100 - 200ml Wasser und knotet in zu, bläst dann den Äußeren außen herum auf und verknotet auch diesen, so hat man ein unberechenbares Wurfgerät, das selbst Erwachsene anfangs nur schwer fangen können.

Einsatzmöglichkeiten:

Wurfstaffeln oder Reaktionsspiele sind gute Einsatzorte für diesen Luftballon, wobei sicher der Spaß im Vordergrund stehen wird.

Variationen:

x abgewandelte Form von Volleyball: der Ball wird gefangen und gleich weitergeworfen zum Mit- oder Gegenspieler, evtl. über eine Netzerhöhung;

x Kinder bilden einen Kreis/Viereck; es sind zwei Wackelluftballons im Spiel, der eine muss den anderen versuchen zu überholen;

-> Reaktion, Orientierung

4. Halbierte Bälle

Herstellung:

Ein Tennisball wird in zwei gleichgroße Halbkugeln geschnitten, die anschließend ineinander gesteckt und bei Bedarf verklebt werden.

Einsatzmöglichkeiten:

Gutes, einfaches Hilfsmittel um das Gleichgewicht z.B. im Rahmen der Ballschule zu trainieren. Die Schüler balancieren auf jeweils zwei von diesen halbierten Tennisbällen und müssen bestimmte Zusatzaufgaben erfüllen wie z.B. Ball mit dem Schläger hochhalten/prellen/ Schläger hinter dem Rücken durchgeben/sich Bälle zuwerfen,...

Variationen:

Auf den Bällen wird Volley gespielt oder Aufschlag trainiert (nur zum Trainieren des Gleichgewichts gedacht, kein Techniktraining)

5. Teppichfliesen

Wie bei den Holzklötzen erhält man das Material entweder als Reste oder Muster im Baumarkt/Teppichladen oder hat selbst noch Teppichreste zu Hause, die man am Besten auf eine Größe von DIN A3 zurechtschneidet.

Einsatzmöglichkeiten:

Gut einzusetzen ist dieses Hilfsmittel im Bereich der Auge-Hand-Koordination: der Ball wird mit der Teppichfiese aufgefangen und wie auf einem Trampolin durch Aufspannen/schnelles Auseinanderziehen des Teppichs gleich wieder weggeworfen.

Variationen:

x Als Punktspiel (Einzel oder Doppel) gegeneinander

- x Je nach Spielstärke darf der Ball nur eine bestimmte Zeit auf einer Hälfte bleiben (1-3 Sek., Trainer zählt)
- x Der Ball muss nach 1-2x aufspringen mit Hilfe der Teppichfliese auf den Boden gedrückt werden -> besseres Einschätzen von Flug- und Sprungverhalten des Balles
- x Ball (am besten Softball) muss als Halbvolley zurückgespielt werden -> Treffpunkt immer vor dem Körper, da Fliese mit zwei Händen gehalten wird.

Weitere günstige Hilfsmittel:

- x kaputte und alte Schläger: als Wurfgeschosse beim Aufschlagtraining (normale Aufschlagbewegung ohne Ball, Schläger wird im Treffpunkt auf ein bestimmtes Ziel geworfen).
- x erschwere Schläger für Komplextraining: statt dem Pre-Stroke (Preis ca. 19,90 EUR) einen alten Schläger in der Mitte mit einer Holzplatte o.ä. von beiden Seiten verschrauben (siehe Materialphoto).

Alles was ich hier aufgezählt habe, ist sicherlich veränderbar und auch untereinander kombinierbar. Wer sich jetzt mit den angebotenen „Artikeln“ auseinandersetzt und selbst ausprobiert, kommt wahrscheinlich auf sehr viele Variationsmöglichkeiten und findet selbst neue Übungsformen. Lasst uns kreativ sein - viel Spaß dabei!

Aber auch ohne Trainingshilfen kann man Spielformen und Situationen anbieten, die sowohl Koordination, Technik und Taktik beinhalten und sehr viel Spaß machen.

Auch dazu möchten wir hier einige Beispiele geben:

1. Spielen mit zwei Ballkontakten

- x Spielfeld ist das halbe T-Feld
 - x nach Annahme des Balles muss der Ball mit dem mit dem Griff zurückgespielt werden
 - x nach Annahme des Balles: mit dem Rahmen zurückspielen
 - x nach Annahme des Balles: als Kopfball zurückspielen
 - x nach Annahme des Balles: als Volleyschuss
 - x nach Annahme des Balles: durch die Beine zurückspielen
 - x u.s.w.
- > Lernziel: Verbesserung der allg. Geschicklichkeit, des Auges, Arbeiten mit unterschiedlichen Treffpunkten

2. Netzrollerspiel

- x Spielfeld ist das ganze T-Feld
 - x Ball wird auf die Mitte der Netzkante gelegt und einfach auf die andere Seite fallen gelassen (= Aufschlag), danach ausgespielt;
 - x Variation 1: es dürfen keine Volleys und keine Bälle mit Vorwärtsdrall gespielt werden, nur Rückwärts- oder Seitwärtsdrall sind erlaubt;
 - x Variation 2: es dürfen nur Bälle mit Vorwärtsdrall gespielt werden, auch Volley ist erlaubt (sehr schwer; gute Spielstärke nötig)
- > Lernziel: – Erlernen der unterschiedlichen Drallvariationen
- Bessere Raumaufteilung und Winkelspiel
 - Geschicklichkeit und Beinarbeit
 - Spaß

Andy Schulze

Staatl. gepr. Tennislehrer, VDT · B-Trainer, DTB
 Tennisschule Tennis &More
www.tennis-und-mehr.de · tennis-und-mehr@t-online.de