

Schriftlicher Unterrichtsentwurf, B-Trainer Prüfung am 9. Oktober 2005

Thema: Aufsschlag/Return
Schwerpunkt: Verschiedene Platzierungen
Schüleranzahl: 4
Vorgelegt von: Nicole Göhlich

1. Technikergänzungsübung/Teil I

Aufstellung:

Zunächst wird festgelegt, welche beiden Spieler in der Folgeübung zuerst aufschlagen, welche zuerst returnieren. Aufschläger arbeiten von der Grundlinie, Returnspieler am Platzrand.

Durchführung:

- Aufschläger:

Die Spieler werfen von der Grundlinie Tennisbälle so weit sie können auf die andere Seite.

Belastungsangaben: 6 x 2 Bälle, 1 min. Pause, 2 Serien.

Dauer: Circa 5 min.

Ziel: Erhöhung der Armzuggeschwindigkeit, Berücksichtigung der Vordehnung und Rotation, sowie Aufwärtsbewegung.

Variation: Die Spieler werfen sich einen Medizinball (2 kg) mit der Aufschlagbewegung und entsprechendem Druck nach oben aus circa zwei Meter Abstand zu.

- Returnspieler:

Die Spieler springen auf Kommando von einer circa 30 bis 40 cm hohen Bank.

Direkt nach dem Aufsprung springen sie so schnell wie möglich, mit kurzen Bodenkontakt wieder nach oben.

Belastungsangaben: 6 Wiederholungen, 1 min. Pause, 2 Serien.

Dauer: Circa 5 min.

Ziel: Ausnutzen der Bodenreaktivkraft, Schnellkraft, Simulation des Split Steps

Variation: Die Spieler werfen sich mit offener Beinarbeit einen Medizinball aus einer kurzen, kompakten Oberkörperdrehung zu.

2. Taktikvermittlung/Zielvorgabe

Aufstellung:

2 Spieler auf den Aufschlagpositionen, 2 Returnspieler, Trainer steht auf der Returnseite in der Mitte kurz hinter der Grundlinie.

Durchführung:

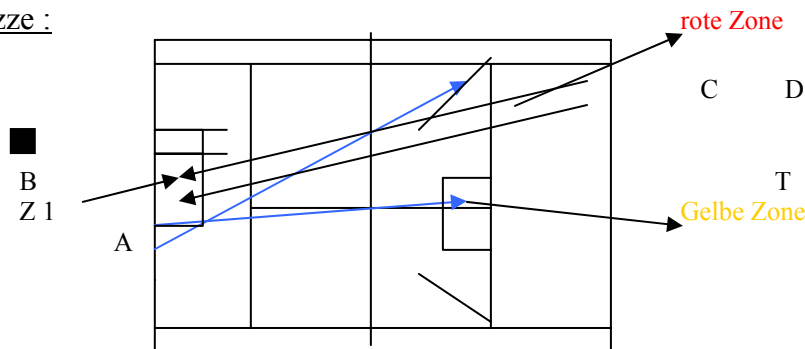
- A schlägt 4 Slice- Aufschläge mit mäßiger Geschwindigkeit von rechts nach außen (rote Zone) gegen C auf.
- C returniert den Aufschlag in das „Sicherheitsfeld“ (Zone 1).
- B simuliert in dieser Zeit die Aufschlagbewegung mit dem Theraband (Ergänzungsübung).
- D steht mit Sicherheitsabstand hinter C und simuliert die Returnbewegung („Schattentennis“).
- B schlägt 4 Kick-Aufschläge von links auf die RH Seite (rote Zone) von D auf.
- D spielt den Return in das „Sicherheitsfeld“ (Zone 1) zurück.
- A simuliert in dieser Zeit die Aufschläge mit dem Theraband, C spielt „Schattenreturns“ hinter D.
- Nach 2 Serien schlägt A in die Mitte von C (gelbe Zone) auf, B in die Mitte von D (gelbe Zone).
- Aufschläger und Returnspieler wechseln nach 2 Serien ihre Positionen.
- Seitenwechsel der Aufschläger und Returnierer mit Pause von 2 min.

Belastungsangaben:


- 4 Serien à 4 Aufschläge pro Spieler in jede Aufschlagzone
- 4 Serien à 4 Returns von jeder Seite, danach Wechsel der Seiten.

Dauer: Circa 20 min.


1 Skizze :




Schüler: A, B, C, D

Ballweg/Aufschläger: 

Zielfeld/Aufschläger: Rote und gelbe Zonen

Trainer : T, Bälle : 

Ballweg/Returnspieler: 

Zielfeld/Returnspieler: Z 1

Hilfsmittel:

- Markierungen für Zielfelder
- Theraband

Variation:

- Aufschläger spielen mit verschiedenen Geschwindigkeiten.
- Returnierer spielen bei langsamen Aufschlägen aggressiv auf Rückhandseite.

Ziel:

Aufschläger: Zielgenauigkeit, variables Spiel, Öffnen des Feldes bei Aufschlägen nach außen, Sicherheit.

Returnspieler: Sicherheit, dem Gegner durch Platzierung lang in die Mitte, wenig Möglichkeiten geben auf Return extreme Winkel zu spielen.

3. Technikerwerbsübung

Aufstellung:

2 Schüler pro Seite, Schüler A und B schlagen auf, B und C stehen auf den Returnpositionen.

Durchführung:

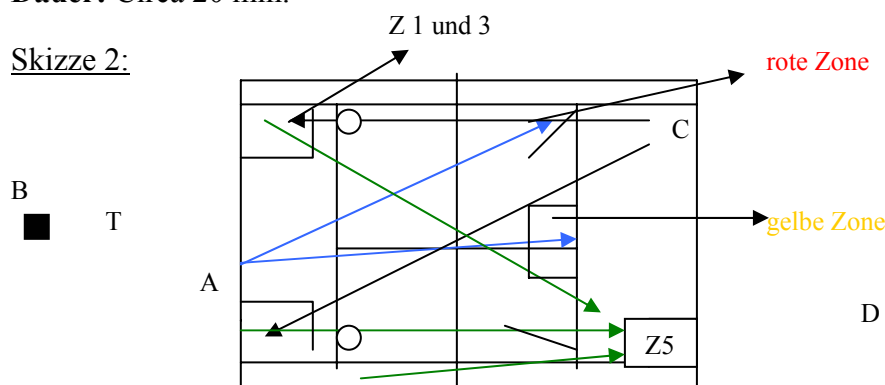
- Schüler A schlägt von rechts einen ersten und einen zweiten Aufschlag auf. Die Aufschläge sollen sich in bezug auf Geschwindigkeiten und Drall unterscheiden.
- Ziel ist den ersten Aufschlag nach außen zu spielen (rote Zone) und den zweiten durch die Mitte (gelbe Zone).
- Schüler C soll diese Aufschläge in die markierten Felder returnieren, und zwar den ersten Aufschlag cross (Z 1) oder kurz cross (Z 2) und den zweiten Aufschlag longline (Z 3).
- Der Aufschläger versucht jeden Return in die Rückhanddecke des Returnieres (Z 5) zurückzuspielen, um die Güte des Returns zu verdeutlichen.
- Schüler B schlägt von links 2 Aufschläge auf mit Ziel den ersten Aufschlag nach außen (rote Zone) und zweiten Aufschlag durch die Mitte (gelbe Zone)
- Schüler D returniert den ersten Aufschlag cross (Z 3) oder kurz cross (Z 4) und den zweiten Aufschlag longline (Z 1).
- Danach Seitenwechsel der Spieler.

Belastungsangaben:

- 6 Serien à 2 Aufschläge für Aufschläger von jeder Seite.
 - 6 Serien à 2 Returns für Returnspieler von jeder Seite.
- Die Pause entsteht, da immer nur ein Aufschläger und ein Returnspieler an der Reihe ist .

Dauer: Circa 20 min.

Skizze 2:



Schüler: A, B, C, D

Ballweg/Aufschläger: →

Zielfeld/Aufschläger: Rote und gelbe Zonen

Ballweg/Aufschläger nach Return: →

Hilfsmittel:

- Markierungen für Zielfelder

Trainer: T., Bälle: ■

Ballweg/Returnspieler: →

Zielfeld/Aufschläger nach Return: Z 5

Z 1 + Z 3: ■ Z 2 + Z 4: ○

Variation:

- Aufschläger entscheidet selbst wohin er aufschlägt.
- Aufschläger benotet seine Aufschläge nach dem Prinzip der Eigenwahrnehmung.
- Returnspieler darf einen Stop auf Aufschläge durch die Mitte spielen, oder die Rückhand umlaufen.

Ziel:

- Variables Spiel der Aufschläger durch verschiedene Ziele, verschiedene Geschwindigkeiten und Drallarten.
- Entscheidungssicherheit und Zielsicherheit des Returns.

4. Technikanwendungsübung

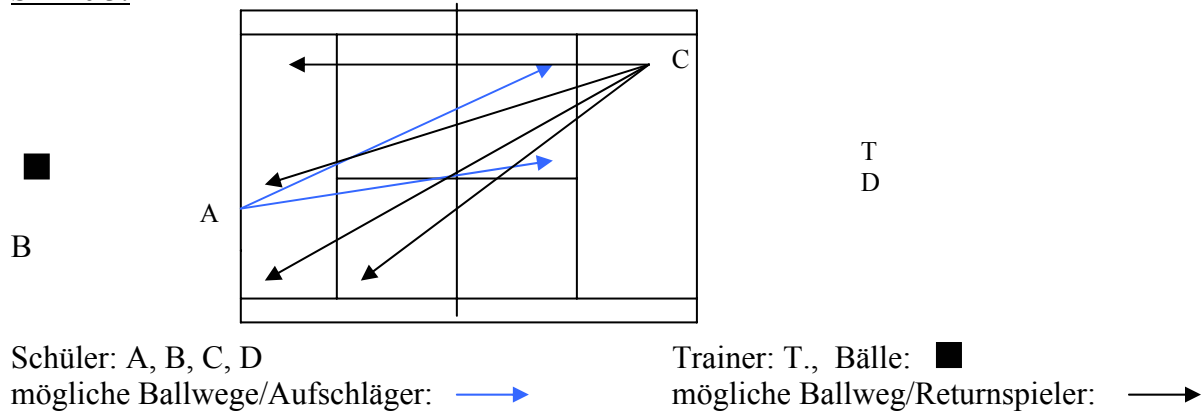
Aufstellung:

- 2 Schüler pro Aufschlagposition, 2 Returnspieler, Trainer steht hinter Grundlinie auf Returnseite.

Durchführung:

- Schüler A spielt einen Punkt von rechts gegen C, dann von links gegen C aus.
- Nun schlägt B gegen D 2 Punkte auf.
- Die Aufschläger haben, wie in einer Matchsituation, zwei Aufschläge pro Punkt.

Skizze 3:



Belastungsangaben:

- Pausen entstehen, wenn jeweils die beiden anderen Spieler den Punkt ausspielen.

Zählweise:

- Die Punkte werden ohne zu zählen ausgespielt.
- Nach einer kurzen Übungsphase beginnt die Teamwertung:
"Welches Team hat zuerst 11 Punkte?"
- Zusatz: Doppelter Punktgewinn bei As oder direktem Returnpunkt, sowie Punktabzug für Aufschläger bei Doppelfehler.
- Wechsel der Aufschläger und Returnierer.

Variation:

- Schüler A spielt nur gegen C, B nur gegen D.
- Zählweise: Wer hat zuerst 5 Punkte?
- Returnspieler muss auf zweiten Aufschlag angreifen.

5. Technikergänzungsübung/Teil II

Aufstellung:

- Schüler A und B stehen mit Rücken zum Netz auf den Returnpositionen, C und D warten hinter der Grundlinie.
- Trainer steht auf der Aufschlaglinie der anderen Seite.

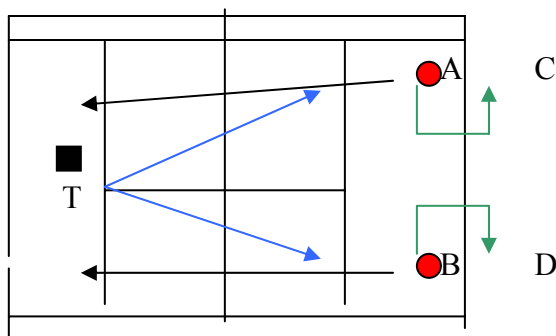
Durchführung:

- Trainer ruft Namen eines Schülers, und schlägt unmittelbar danach auf.
- Der Schüler soll mit beiden Beinen abspringen und sich umdrehen, sodass er die Splitstep Position erreicht und den Return unter Zeitdruck versuchen zu spielen.
- Nach dem Schlag läuft der Schüler im Halbkreis auf die Ausgangsposition zurück.
- In der Zwischenzeit erhält der nächste Schüler den Return.


Belastungsangaben:


- 3 Serien à 4 Aufschläge
- Pausen entstehen, da immer nur 2 Schüler den Return spielen

Skizze 4:




Schüler: A, B, C, D

Ballweg/Aufschlag/Trainer: 

Laufweg/Returnspieler: 

Trainer: T., Bälle: 

Ballweg/Returnspieler: 

Splitstep: 

Variation:

- A und B spielen jeweils nur einen Return, dann C und D.
- 3 Serien à 4 Bälle pro Spieler, 1 – 2 min. Pause zwischen den Serien