

### **Komplextraining**

#### **Allgemeine Vorbemerkung**

Schon seit einigen Jahren ist die Methode des Komplextrainings bei verschiedenen Sportarten bekannt und akzeptiert. Der Ansatz dieser Trainingsmethode geht auf die Annahme zurück, dass der menschlich Körper bei der Ausübung sportlicher Handlungen als funktionelles einheitliches System agiert. Werden im Training einzelne Bereiche, beispielsweise Kraft oder Schnelligkeit verbessert, bedeutet es noch lange nicht, dass das gesamte System in einer speziellen Wettkampfsituation leistungsfähiger ist. Die Leistungsfähigkeit im Wettkampf hängt neben anderen Faktoren hauptsächlich davon ab, wie sich die Ausprägung einzelner Trainingsmethoden auf das gesamte funktionelle System auswirkt. Um die Wettkampfleistung zu sichern, ist es deshalb erforderlich ein wettkampfnahes, realistisches Training des gesamten Systemkomplexes durchzuführen, um die Einbindung und die Ausprägung einzelner Funktionen zu gewährleisten. Aus diesem Grund ist des Komplextraining die spezialisierteste Trainingsmethode neben dem Wettkampf selbst (Martin u.a.1999,S.390).

#### **Praxisanwendung allgemein**

Das Komplextraining hat folgende Anwendungsbereiche:

- die Kopplung von Kraft, Schnelligkeit und Technik (Koordination) zur komplexen Wettkampfübung
- Korrekturen von „Schwachstellen“ der komplexen Bewegungsabläufe
- Stabilisierung der wettkampfmäßigen Ausführungsform
- Sicherung variabler Anpassung der komplexen Wettkampfübung an veränderte Außenbedingungen (Martin u.a.1999,S.391)

### **Praxisanwendung Tennis**

Das entscheidende Kriterium für die Wettkampfleistung im Tennis ist die situative Anwendung der erworbenen Technik unter zeitlichen und/oder räumlichen Druck. Ein Verlust der biomechanischen Qualität der Bewegungsausführung führt ebenso zu einem Fehler, wie ein Mangel an Schnelligkeit, Koordination oder Kraft in einer speziellen Schlag- oder Spielsituation. Aus diesem Grund ist es im Leistungsbereich nicht ausreichend, wenn der Sportler zwar über allgemeine gute motorische Voraussetzungen verfügt, diese aber nicht in die Wettkampfsituation übertragen kann.

Das Seilspringen, Sprinten, Werfen, Koordinieren, Fußballspielen, Hockeyspielen etc. hat als Ziel die situative Lösung der Spielsituation zu verbessern. Die Spielsituation muss im Training also immer unter den Bedingungen gelöst werden, wie sie von einem Sportler mit einem vorausgesetzten oder angestrebten Niveau bestmöglichst gelöst wird. Nur dann ist der Trainingseffekt im Hinblick auf wettkampforientiertes Training gegeben. (Schönborn 1998,S.246ff.)

### **Durchführung**

Das Komplextraining im Tennis wird mit zwei Übungsformen durchgeführt. Zunächst wird eine **Zielübung** festgelegt die von den Spielern unter vorgegebenen Bedingungen gelöst werden soll. Dann wird bei der Zielübung ein Schwerpunkt festgelegt, auf den die Spieler unter allen Umständen achten sollen. Die Schwerpunkte ergeben sich im Tennis vorwiegend aus den Bereichen: Koordination, Reaktivkraft, Aktionsschnelligkeit, Frequenzschnelligkeit, Wurfkraft oder Sprungkraft. Zu der vorgegebenen Zielübung wird nun eine **Ergänzungsübung** ausgewählt, die die Zielübung unterstützt und vorbereitet. Nachdem die Zielübung und der angestrebte Schwerpunkt der Übung den Schülern deutlich ist, wird die Ergänzungsübung in Serien durchgeführt. Im unmittelbaren Anschluss erfolgt die Durchführung der Tennisübung. Dieses Wechseln von Ergänzungsübung und Zielübung wird mehrere Male wiederholt. Entsprechende Serienpausen führen zu einem sinnvollen Wechsel von Belastung und Erholung.

### Praktische Beispiele zum Komplextraining

#### Zielübungen

- Vorhand aus offener Stellung mit Rotation
- Rückhand aus offener Stellung mit Rotation
- Rückhand aus seitlicher Stellung mit Rotation
- Vorhand aus seitlicher Stellung mit Rotation
- Passierbälle aus hoher Laufgeschwindigkeit
- 1. Aufschlag auf Geschwindigkeit
- 1. oder 2. mit hohem Sprung
  
- Flugball im Sprung
  
- Return offene Stellung
- Stopp erlaufen bei Richtungswechsel
  
- Halbflugbälle mit vollem Schwung

#### Ergänzungsübungen

- Medizinballwürfe aus offener Stellung
- Medizinballwürfe aus offener Stellung
- Medizinballwürfe aus seitlicher Stellung
- Medizinballwürfe aus seitlicher Stellung
- Tappings, Skippings oder Seilspringen
- Tennisballwurf oder Medizinballwurf
- Nieder-Hoch Sprünge, reaktive
- Schluss sprünge oder Streck sprünge
- Weitsprünge einbeinig, zweibeinig,
- Fangübungen im Lauf
- Medizinballwurf mit kurzer Drehung
- Split-Step Übungen oder Sprint aus
- vorhergehenden Sprüngen
- Medizinballwürfe mit tiefem Körper-
- schwerpunkt

Die vorgestellten Beispiele sind nicht abschließend. Viele Materialien eignen sich für die Durchführung von Komplextraining, z.B. Reifen, Leiter, Stepper, Hütchen, Thera Band etc...  
Nachfolgend ein Trainingsvorschlag für ein Komplextraining.

#### **Zielübungen(Technikerwerb)**

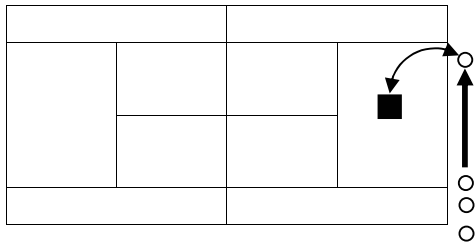
- **8-10 Wiederholungen**  
(je nach Aufgabe)
- **3-4 Serien**
- **1-3 Minuten Pause**

#### **Ergänzungsübungen**

- 5-8 Wiederholungen oder**  
**5-8 Sekunden**
- 3-4 Serien**
- direkt nach der Serienpause der**  
**Zielübung**

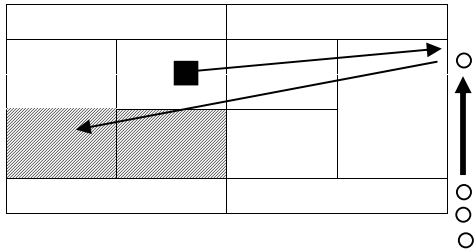
Grundsätzlich sollte die Ergänzungsübung einen innervierenden Effekt zugunsten der Zielübung haben. Das setzt voraus, dass erst die Ergänzungsübung durchgeführt wird und im unmittelbaren Anschluss daran die Zielübung. Nach der Zielübung folgt die Serienpause entsprechend der vorher durchgeführten Belastung. Bei Trainierten können auch mehrere Serien der Zielübung durchgeführt werden, unterbrochen von mehreren Serien der Ergänzungsübung. Entscheidend ist auf jeden Fall die ordentliche Durchführung beider Übungen mit genauer Überwachung des Trainingsschwerpunktes sowie eine sinnvolle Pausengestaltung.

### Praktische Übungen zum Komplextraining – Grundlinienbereich –



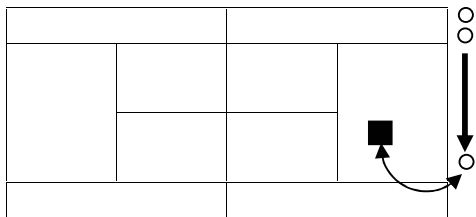
#### **Ergänzung: Medizinballwurf aus offener Stellung**

Die Schüler laufen in seitlicher Richtung und müssen einen vom Trainer zugeworfenen Medizinball mit beiden Händen aufnehmen und in der offenen Stellung reaktiv zum Lehrer zurückwerfen. Danach schnelles Wiederherstellen des Gleichgewichts. (Med.Ball 1-3 Kg)



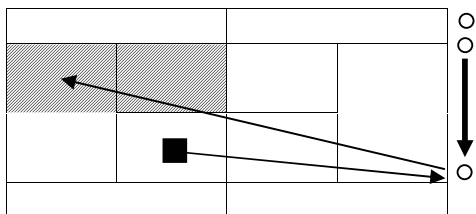
#### **Vorhand offene Stellung mit Rotation**

Die Schüler schlagen einen vom Trainer zugespielten Ball als Vorhand cross auf Hütchen oder in eine Zone. Das Schlagen soll aus der offenen Stellung sehr schnell, mit reaktiver Kraft und hohem Maß an Gleichgewicht erfolgen.



#### **Ergänzung: Medizinballwurf aus seitlicher Stellung**

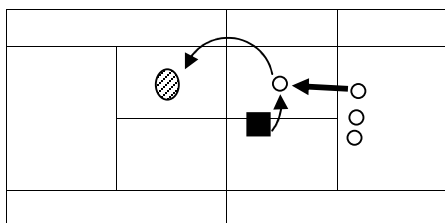
Die Schüler laufen in seitlicher Richtung zur RH-Ecke und sollen einen vom Trainer zugeworfenen Medizinball in seitlicher Stellung aufnehmen und zum Trainer zurückwerfen. Beim Wurf dreht sich die hintere Körperhälfte nach vorne (Rotation des gesamten Körpers).



#### **Rückhandschläge aus der seitlichen Stellung**

Die Schüler sollen einen vom Trainer zugespielten Ball Rückhand cross auf ein Zielfeld spielen. Der Start erfolgt aus der VH-Ecke. Die Rückhand soll aus der seitlichen Stellung gespielt werden, wobei beim Zuschlagen die hintere Körperseite nach vorne dreht (Rotation).

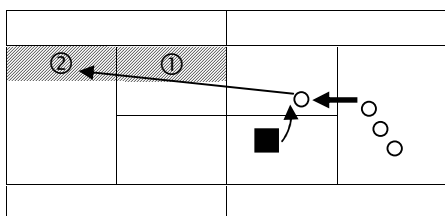
### – Flugball: Erwerbstraining –



#### **Ergänzung: Fangen im Vorwärtslauf**

Die Schüler starten an der Aufschlaglinie, laufen nach vorne und versuchen einen vom Trainer zugeworfenen Ball mit beiden Händen zu fangen, um ihn danach mit einer Hand über das Netz in einen Eimer zu werfen.

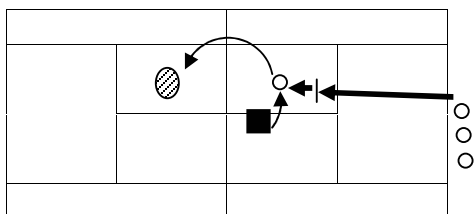
Wichtig: Gleichgewichtsfähigkeit



#### **Vorhand-Flugball aus dem Lauf**

Die Schüler schlagen einen vom Trainer zugeworfenen Ball als Vorhand-Flugball (mit Kurzgriff) in ein Zielfeld. Der Trainer wirft den Ball in den begonnenen Vorwärtslauf der Schüler. Der Schläger befindet sich vor dem Körper in Schlagposition.

Wichtig: Antizipieren des Balltreffpunktes

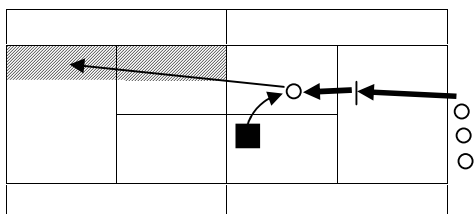


#### **Ergänzung: Laufen - Split-Step - Laufen - Fangen**

Die Schüler starten kurz vor der Grundlinie, laufen zur Aufschlaglinie, machen einen Split-Step, laufen weiter und versuchen einen vom Trainer zugeworfenen Ball zu fangen.

Danach werfen sie den Ball über das Netz in einen Eimer.

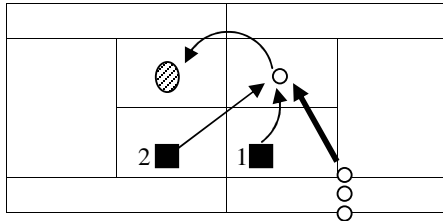
Wichtig: Split-Step, ökonomische Laufbewegungen



#### **Flugball im Vorwärtslauf mit Split-Step**

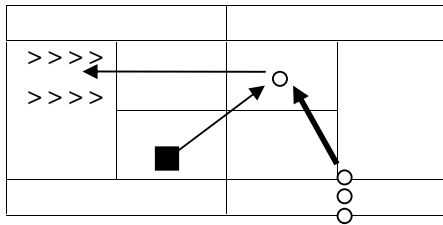
Die Schüler laufen vor der Grundlinie los, machen an der Aufschlaglinie einen Split-Step und laufen dem Vorhand-Flugball entgegen. Der Flugball soll mit geringer Armbewegung ins Zielfeld gespielt werden. Wichtig: Vorwärtsbewegung des Körpers während des Treffens.

### – Flugball, Passierschläge, Halbflugball –



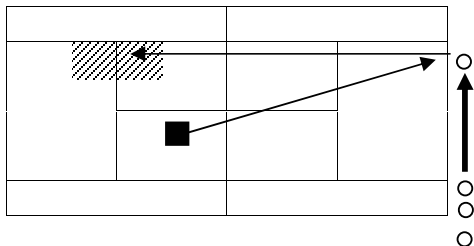
#### **Ergänzung: Fangen im seitlichen Vorwärtslauf**

Die Schüler starten an der Außenlinie zur Rückhand und sollen einen vom Trainer zugeworfenen (1) / zugespielten (2) Ball in einer seitlichen Vorwärtsbewegung fangen. Der gefangene Ball wird über das Netz in einen Eimer geworfen. Punktwertung: 1/3 (berührt/in)



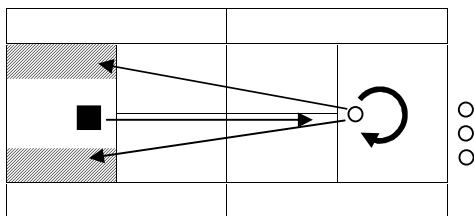
#### **Flugball im seitlichen Vorwärtslauf (Catch-Volley)**

Aus einer seitlichen Vorwärtslaufhaltung sollen die Schüler den Ball mit Vorhand-Flugball erreichen und über das Netz spielen. Der Trainer spielt den Schülern in den Lauf. Zielfeld mit Hütchen markieren. Wichtig: wahrnehmen und antizipieren, geringe Armbewegung,



#### **Passierbälle aus hoher Laufgeschwindigkeit**

Die Schüler sollen eine Vorhand aus vollem seitlichem Lauf spielen. Das Zielfeld liegt longline. Start ist an der Einzelauslinie zur Rückhand. Die Schüler starten aus der optimalen Bereitschaftsstellung. Die Zuspielgeschwindigkeit kann gesteigert werden. Ergänzungsübung siehe Skript: 4/3



#### **Halbflugball mit vollem Schwung**

Die Schüler sollen einen Halbflugball mit vollem Durchschwung aus dem Mittelfeldbereich longline oder cross spielen. Der Ball wird flach ins Mittelfeld angespielt. Ergänzungsübung siehe Skript: 4/3