

SPIELFORMEN IM FREIZEITSPORT (2)

Beobachtet man Freizeitsportler beim Wettspiel, so fällt in vielen Fällen auf, dass sich eigene Punktgewinne nur aus gegnerischen Fehlern ergeben. Diese Tatsache begründet sich in vielen Fällen nicht in mangelnder Spielstärke, sondern in fehlendem taktischen Wissen und Können. Taktik kann, genau wie Technik, erlernt und geübt werden. Aus diesem Grund befasst sich die heutige Ausgabe der Trainerserie mit taktikorientierten Spielformen (Spielformen zur Verbesserung des gegeneinander Spielens) und deren Umsetzungsmöglichkeiten im freizeitorientierten Tennistraining.

SPIELFORMEN ZUR VERBESSERUNG DES GEGENEINANDER SPIELENS

MINUTENSPIEL

Die vier Spieler spielen abwechselnd je einen Einzelpunkt gegeneinander aus. Immer der gelbe Spieler bringt den Ball ins Spiel. Die Zeit läuft eine (zwei, drei, ...) Minuten. Ziel des gelben Teams ist es, innerhalb der Zeitvorgabe so viele Punkte wie möglich zu erzielen, wohingegen das weiße Team versucht, so wenig gegnerische Punktgewinne wie möglich zuzulassen. Es befinden sich nur drei Bälle auf dem Feld. Das gelbe Team muss sich durch schnelles Einsammeln des nächsten Balles darum bemühen, möglichst wenig Zeit zu verlieren. Die Angabe darf jeweils nur hinter der eige-

nen Grundlinie erfolgen. Bälle, die innerhalb des Spielfeldes liegen, dürfen erst nach Beendigung des laufenden Ballwechsels aufgehoben werden. Jeder Spieler darf immer nur einen Ball in der Hand haben. **Variationen:** Es befinden sich beliebig viele Bälle im Spiel; die Punkte werden wie im Doppel paarweise gegeneinander ausgespielt. **Ziele:** Training aggressiver und passiver Spielweise; Angriffsspiel; Training der allgemeinen und tennisspezifischen Laufausdauer.



SPIELFORMEN IM FREIZEITSPORT (2)

VERTEIDIGE DEINE SEITE

Die drei weißen Spieler spielen abwechselnd gegen den gelben Spieler Punkte aus. Der Trainer spielt den Ball auf den gelben Spieler ein und setzt ihn damit unter Druck. Gewinnt ein weißer Spieler den Punkt, erobert er die gelbe Seite und tauscht so schnell wie möglich mit dem gelben Spieler. Der Trainer bringt den Ball sofort wieder ins Spiel. Nur der gelbe Spieler kann punkten. **Variationen:** Trainereinspiel auf die Rückhand; der weiße Spieler bringt den Ball per Aufschlag ins Spiel. Mögliche Punktesysteme: Für jede Eroberung oder Verteidigung gibt es einen Super-Punkt. Wer erreicht als erster drei (vier, fünf, sechs, ...) Super-Punkte? Wer schafft es, die Verteidigungsseite dreimal in Folge zu verteidigen? **Ziele:** Befreiung aus der Bedrängnis; aggressives Grundlinienspiel; Angriffsspiel; Laufschnelligkeit.

TISCHTENNIS-DOPPEL

Team Gelb spielt gegen Team Weiß, wobei die Spieler jeweils abwechselnd schlagen müssen. Der Ball wird von unten eingespielt und muss einmal sicher zurückgespielt werden, dann ist der Punkt frei. **Variationen:** Abklatschen mit dem Partner nach jedem Schlag; pro Paar nur ein Tennisschläger; mit Aufschlag; **Ziele:** Variables Grundlinienspiel; Wie bringe ich die Gegner in Bewegung? Stellungsspiel und Platzabdeckung; Orientierungsfähigkeit (Einstellen auf Partner und Gegner); Einüben situationspezifischer Spielweisen (sicheres/aggressives Spiel).

FOLGENDE FAKTEN SOLLTEN MIR GRUNDSÄTZLICH KLAR SEIN

1. In jeder Spielform sollte ich mir einen taktischen Schwerpunkt als Trainingsziel herausgreifen.
2. Vor Spielbeginn bespreche oder erarbeite ich taktische Lösungsmöglichkeiten mit den Teilnehmern.
3. Dementsprechend sollte ich Korrekturen während des Spiels hauptsächlich auf taktisches Fehlverhalten (Platzabdeckung, Spielverhalten, Laufwege, ...) beziehen.
4. Vordergründig steht jedoch auch hier die Vermittlung von Spaß, Spiel und Bewegung in lockerer Atmosphäre im Mittelpunkt.