

KOORDINATIONSTRaining IM STATIONSBETRIEB

Der Stationsbetrieb ist eine beliebte Organisationsform, die hauptsächlich aus dem Konditionstraining bekannt ist. Doch auch im Tennistraining können einige Vorteile genutzt werden, z.B. können große Gruppen auf einem Platz problemlos gleichzeitig beschäftigt werden und durch das gleichzeitige Bewegen aller Schüler entsteht ein hohes Maß an Motivation.

BESONDERHEITEN BEIM STATIONSBETRIEB

- Die Stationen werden allen Teilnehmern vor Trainingsbeginn demonstriert und beschrieben.
- Die Reihenfolge der Stationen wird festgelegt.
- Die Trainingszeit an einer Station ist eher kurz (ca. 2 Min.).
- Der Stationsbetrieb wird in einer Unterrichtseinheit 2 bis 3 mal (evtl. mit Variationen) durchlaufen.
- Die an jeder Station erreichbaren Punkte werden von den Teilnehmern aufgeschrieben.
- Der Trainer beobachtet alle Stationen und gibt während des Trainings Korrekturen und Tipps.
- Die Anzahl der Stationen ist unabhängig von der Teilnehmerzahl, d.h. es müssen nicht immer alle Stationen besetzt sein.

STATION 1: KOPFBALLMEISTER

Spieler A und B spielen im halben T-Feld longline miteinander. Der Ball wird mit dem Schläger beliebig oft hochgespielt und darf dann nur per Kopfball über das Netz gespielt werden.

Variationen:

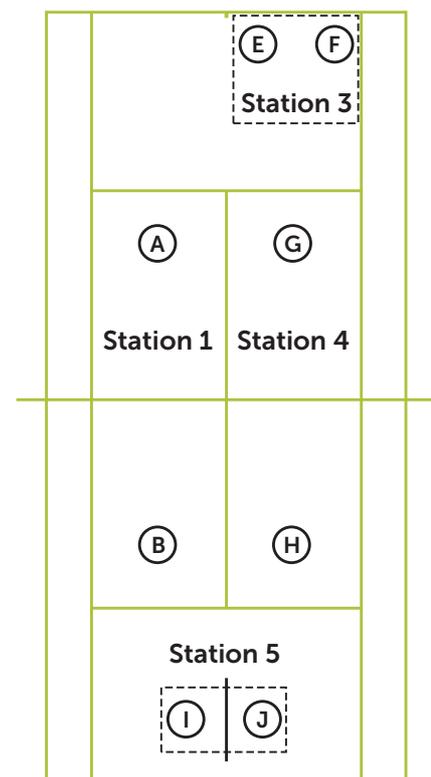
- Mit dem Fuß auf die andere Seite spielen.
- Mit dem Schlägergriff über das Netz spielen.
- Gegeneinander.

STATION 2: BASKETBALLKAMPF

Spieler C und D spielen in einem außerhalb des Platzes markierten Feld gegeneinander, wobei beide Spieler einen Ball mit der Hand auf den Boden prellen. Ziel ist es dem Gegner den Ball mit der Hand wegzuschlagen. Ein Punkt wird erzielt, wenn der Gegner aus dem Spielfeld tritt oder den Ball verliert.

Variationen:

- Den Ball auf die flache Hand legen
- Den Ball mit dem Fuß führen und wegschießen.



Alle Stationen können mit unterschiedlichen Bällen gespielt werden.

KOORDINATIONSTRAINING IM STATIONSBETRIEB

STATION 3: HÜFTBALL

Spieler E und F spielen in einem markierten Feld gegeneinander mit einem Wasserball und Tennisschläger gegeneinander. Der Ball darf nur von unten nach oben über Hüfthöhe gespielt werden.

Variation:

- Mit der Hand.

STATION 4: FLATTERBALL

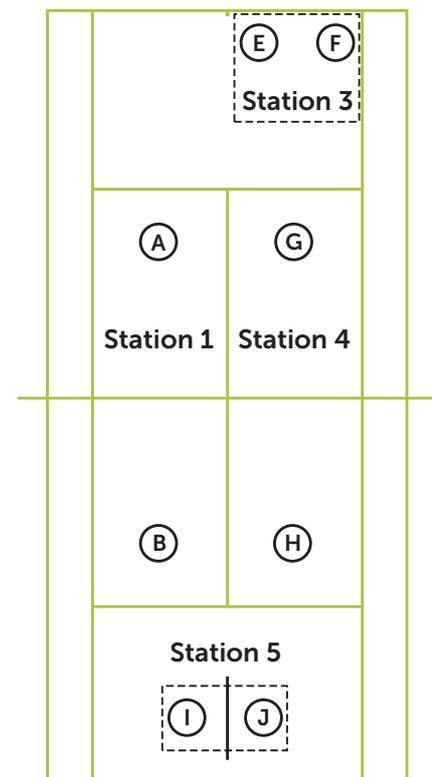
An einem Tennisball ist ein 2 bis 3m langes Trassenband befestigt. Dieser Ball wird von Spieler G und H im halben T-Feld hin und her geworfen. Jeder direkt gefangene Ball zählt einen Punkt.

Variationen:

- Gegeneinander im halben/ganzen T-Feld.
- Den Ball so weit werfen, dass ihn der Gegner ohne verlassen des T-Feldes nicht berühren kann.
- Mit einer Frisbeescheibe.

STATION 5: FUSSBALLTENNIS

Spieler I und J spielen gegeneinander über ein Absperrband in einem markierten Feld, wobei der Ball nur mit dem Fuß oder Kopf auf die andere Seite gespielt werden darf. Der Ball muss mit dem dritten Ballkontakt zum Gegner gespielt werden.



Alle Stationen können mit unterschiedlichen Bällen gespielt werden.