

20. Doppelstunde - Tennisaufschlag - Technikanwendungstraining

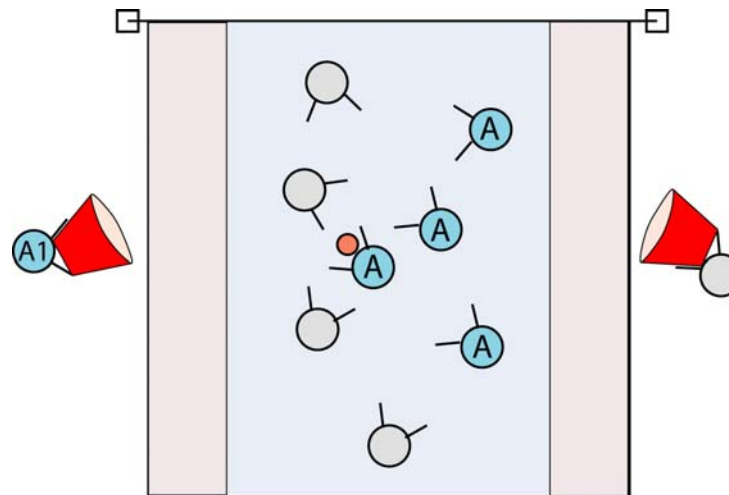
Erwärmung Eimerball und Programm für Ballkoordination

- Lernziele:**
- Mobilisierung der Gelenke
 - Herz-/Kreislaufaktivierung und Ballgewöhnung
 - Kräftigen mit Aufbau der Körperspannung für den Technikteil

Zeit: 30'

A. Eimerball

Beschreibung des Spiels: Zwei Teams spielen gegeneinander. Die „Torhüter“ bewegen sich entlang hinter der Seitenlinie. Sie halten einen Eimer in den Händen und unterstützen ihr Team. Jede Mannschaft versucht, den Ball in den Eimer **ihres Torhüters** zu werfen. Der Ball wird flach zugespielt, Bogenbälle sind nicht erwünscht. Günstig ist es mit einer „Tabuzone“ zu spielen, damit das Gedränge vor dem „Torhüter“ nicht zu groß wird.



Teil 1: Volleyballspezifisches Aufwärmen - Spiel: Eimerball

Organisation Eimerball

- Zwei Mannschaften
- Auf einem halben Volleyballfeld
- Zwei Eimer und ein Volleyball

Hinweis:

- „Eimerspieler“ A1 unterstützt durch seitliche Bewegungen sein Team, damit ein Wurf seiner Mannschaft A gelingt. (Mannschaft A hier im Angriff)

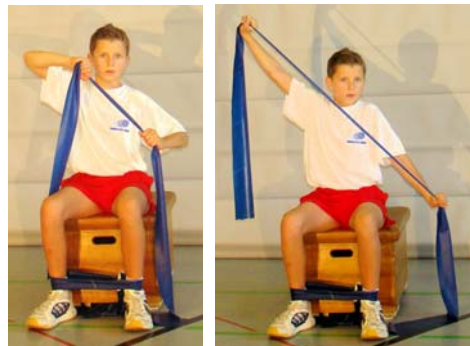
Teil 3: Kräftigen mit Koordination

Organisation

- Jede Station ist mit zwei Partnern besetzt!
- Material: Pezziball, Theraband, Barren bzw. Sprossenwand, Kleinkasten

B. Komplexe Körperstabilisation, Koordination und Kraft (Pezziball + Theraband) zur Vermeidung von muskulären Dysbalancen

Programm für Anfänger geeignet, 7 -11/13jährige



1

Kräftigung der Schulter-, Arm- und Rückenmuskulatur

Ausgangsstellung: Das Band verknoten und mit geradem Rücken auf einem Kasten sitzen. Das Band mit gebeugten Armen diagonal vor der Brust halten.

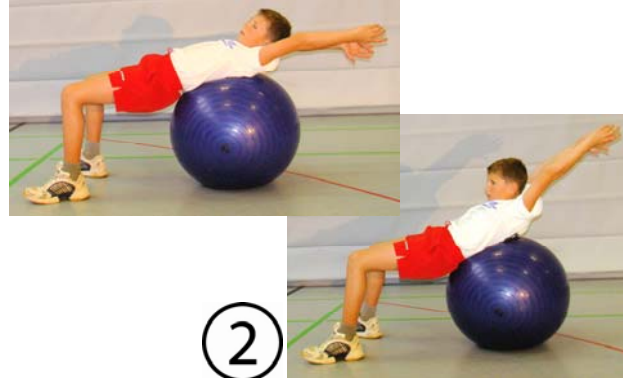
Ausführung: Die Arme gleichzeitig in der Diagonale strecken. Anschließend Wechsel der Diagonalen.

Kräftigung der Brust- und Bauchmuskulatur

Mit dem Rücken auf dem Ball liegend, Beine angestellt.

Oben: Ausgangsposition, **Unten:** Arbeitsposition

Ausführung: Die Arme lang nach hinten weggestreckt, Oberkörper anheben und absenken!

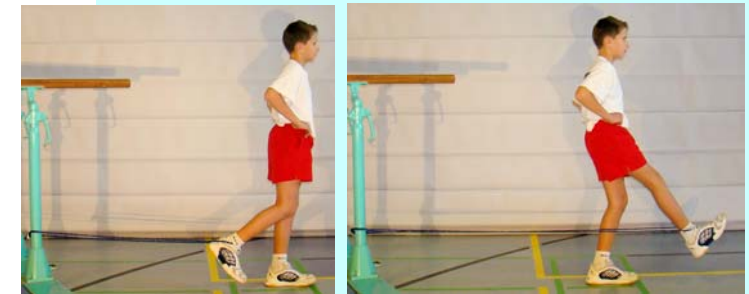


2

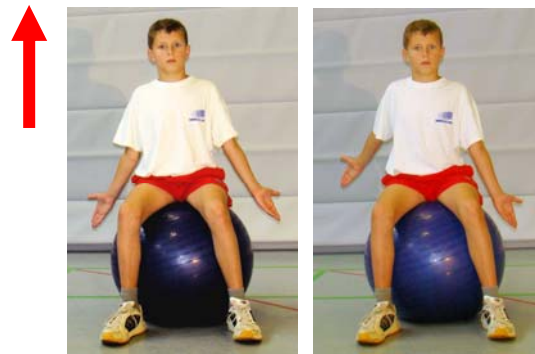
Kräftigung der Oberschenkel- und Hüftbeugemuskulatur

Ausgangsstellung: Das Band verknoten und auf einem Bein stehen, mit dem Rücken zum Barren, Band am Knöchel fixiert.

Ausführung: Das rechte Bein gegen den Widerstand des Bandes nach vorne strecken. Anschließend Beinwechsel!



3



6

Komplexe Körperstabilisation mit Kräftigung der Schultermuskulatur

Sicherer, aufrechter Sitz auf dem Gymnastikball, Schultern nach hinten nehmen. **Links:** Ausgangslage, **Rechts:** Arbeitsposition

Ausführung:

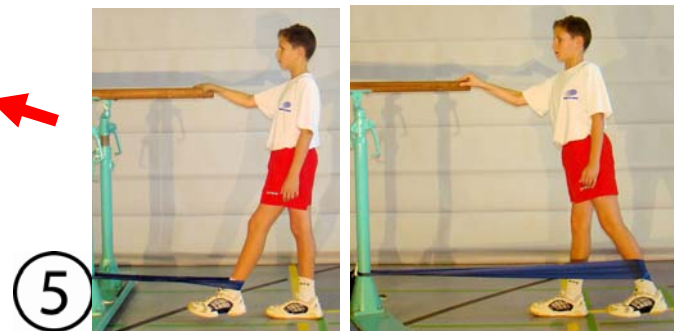
a. Statischer Sitz, Arme im Wechsel, außenrotiert nach hinten nehmen!

b. Dynamischer Sitz, auf dem Ball federnd, die Arme rhythmisch im Wechsel nach hinten rotieren!

Kräftigung der Gesäßmuskulatur

Ausgangsstellung: Das Band verknoten und auf einem Bein stehen. Frontal zum Barren stehen, Band am Knöchel fixiert.

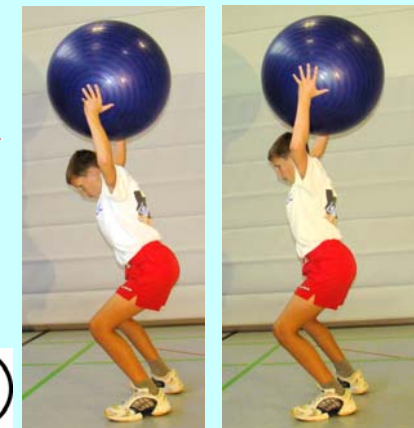
Ausführung: Das Bein mit Band nach hinten strecken wieder zurückführen. Das Band bleibt dabei unter Spannung. Anschließend Beinwechsel!



5

Kräftigung der oberen Rückenmuskulatur und Schulterstabilisation

Links: Ausgangslage, **Rechts:** Arbeitsposition
Ausführung: Rückführung des Balles mit annähernd gestreckten Armen und aufrechtem Oberkörper!



4

TECHNIK: Festigen des Aufschlags von oben im Spiel

- Lernziele:**
- Den Ball zielsicher und sicher aufschlagen
 - Aufschläge unter Belastung ausführen
 - Aufschläge präzise auf den Zuspieler baggern

„Gelungene Aufschläge motivieren“

Zeit: 25‘

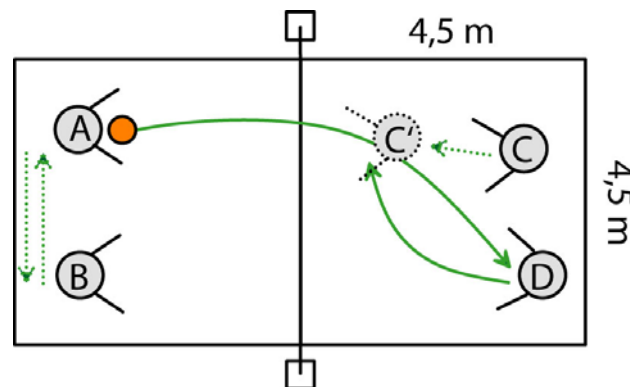
Beim Anwenden der Technik im Spiel (hier Tennisaufschlag) werden die Schlüsselpunkte der Technik stabilisiert und gefestigt. Die erfolgreiche Anwendung des Tennisaufschlags in Spielsituationen erhöht den Einsatz und die Motivation der Spieler. In einfachen bzw. übersichtlichen Spielsituationen können Fehler vom Trainer erfolgreich korrigiert werden!

Anwendung der Technik im Spiel

Aufschlagsspiele – Spiele

Ü 38 auf „Aufschlagen mit Ballannahme“

Zwei 2-er Teams stehen sich gegenüber und machen im Wechsel Aufschläge von oben. Spieler A schlägt den Ball diagonal auf Spieler D. D pritscht/ baggert den Ball diagonal nach vorne. Spieler C läuft und fängt den Ball. Nach Aufschlag von Spieler A, wechseln die Spieler A und Spieler B ihre Position. Spieler C kommt zum Aufschlag



Teil 2: Technikanwendungstraining

- Zielaufschläge
- Sichere Aufschläge
- Aufschläge unter Belastung
- Aufschläge mit Ballannahme

Hinweis

Fehler zeitnah korrigieren!

Ü 39 auf „Mattenputzen“

Drei bis vier Mannschaften - mit gleicher Spielerzahl - spielen gegeneinander. Zwei Spieler jeder Mannschaft beginnen als Aufschläger, alle übrigen stehen auf der gegenüberliegenden Matte vom Netz.

- **Wer einen Ball fängt, darf seine beiden Aufschläger unterstützen** und läuft zur Aufschlagseite.
- Wenn der letzte Spieler die Matte verlässt, laufen die beiden Spieler, die mit dem Aufschlag begonnen haben, zur Matte und fangen je 3 x einen Ball.
- Ist die Matte „frei“, dann muss das Team noch 10 direkte Mattentreffer erreichen.
- Anschließend macht das Team einen Sprint zu ihrer Matte und setzt sich dort ab.

Ü 40 auf „Biathlon“

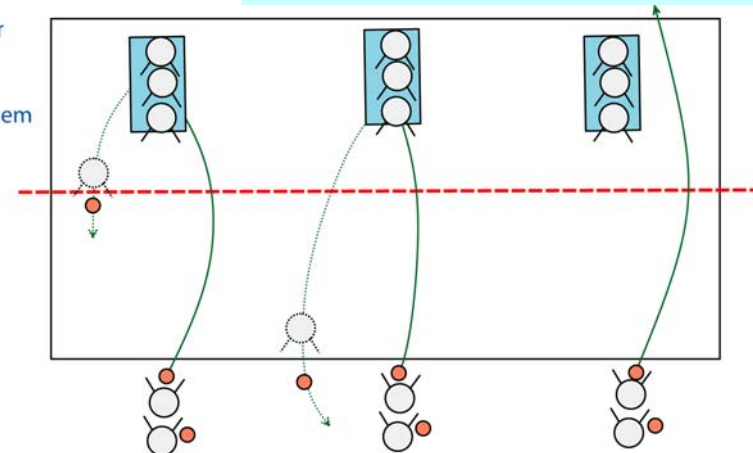
Zwei Mannschaften spielen auf einem abgegrenzten Feld gegeneinander. Die Spieler stehen mit Ball jeweils hinter der roten Aufschlaglinie. In jeder Spielfeldhälfte liegen je 6 blaue Bodenmatten, auf denen ein Annahmespieler steht.

- Die Spieler einer Mannschaft stehen in Linie und schlagen nacheinander auf. **Kann der Ball vom Spieler auf der Matte gespielt werden** (z.B. hoch in Richtung Zielbereich gebaggert; Zielbereich durch Hütchen abgegrenzt), **dann erhält der annehmende Spieler einen Punkt.** Nach 5 erfolgreichen Annahmen wechselt der Spieler zur Aufschlagseite.
- Wird der Aufschlag nicht gebaggert bzw. gepritscht, dann holt sich der Spieler einen weiteren Ball und macht wieder einen Aufschlag usw....
- Wer seinen Ball ins Netz oder ins Aus schlägt, muss vor dem nächsten Aufschlag (Spieler H hat hier z.B. seinen Aufschlag ins Aus geschlagen) **eine Strafrunde ums eigene Feld laufen.**
- Sieger ist die Mannschaft mit den meisten Punkten.

Teil 2: Technikanwendungstraining

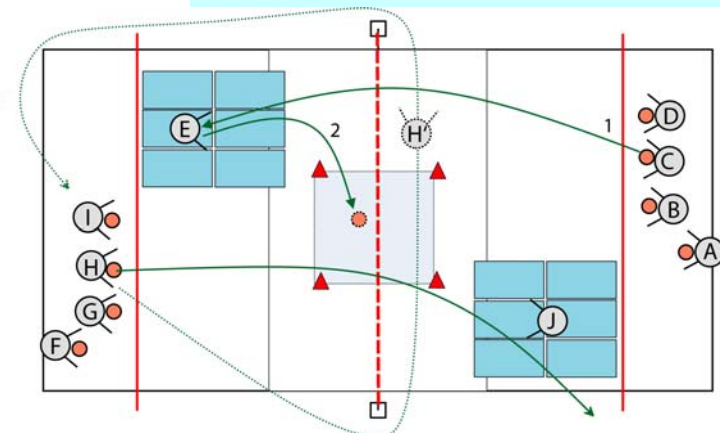
- **Zielaufschläge**
- **Sichere Aufschläge**
- **Aufschläge unter Belastung**
- **Aufschläge mit Ballannahme**

Fängt der Spieler auf der Matte einen Ball, dann hilft er seinem Team auf der Aufschlagseite!

**Ü 39 auf**

Die Treffer laut mitzählen – das erhöht die Spannung!

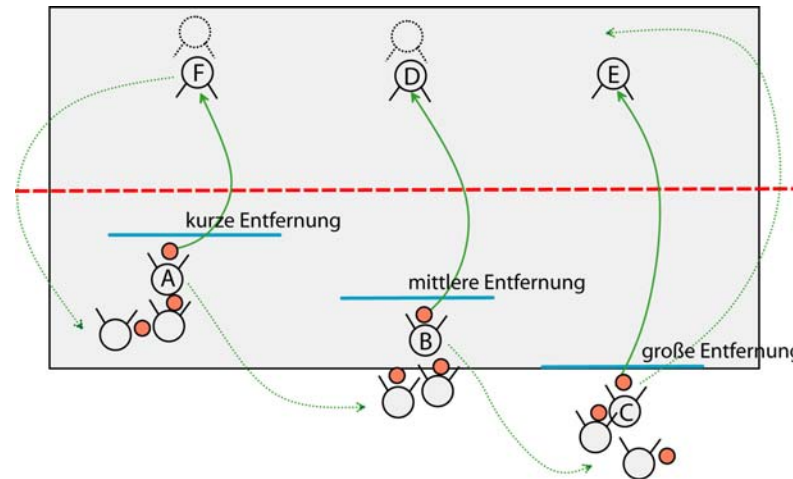
Kann der Ball hoch in Richtung Zielbereich gespielt werden, dann erhält der annehmende Spieler einen Punkt!



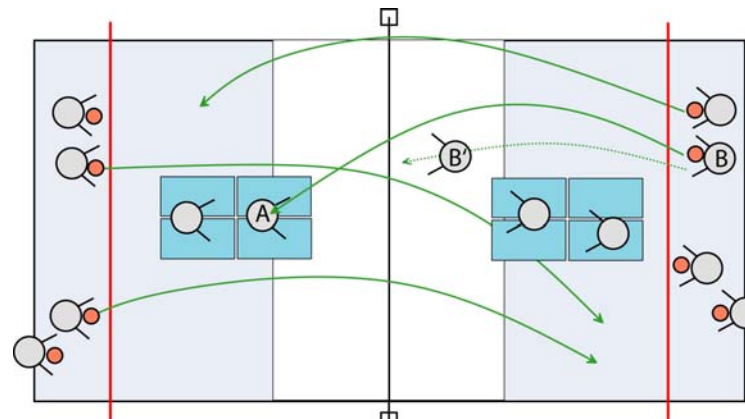
U 41 auf „Sichere Aufschläge“

Unter Belastung und bei unterschiedlicher Entfernung sichere Aufschläge machen.

- Jeder Spieler beginnt vorne am Netz mit seinen Aufschlägen, hier an der Station „kurze Entfernung“. Wer aufgeschlagen hat, läuft auf die andere Spielfeldseite und holt sich einen Ball. Nach 3 gültigen Aufschlägen wechselt er zur „mittleren Entfernung“, wo er gleichfalls drei gültige Aufschläge macht usw....
- Nach 9 gültigen Aufschlägen wechselt er auf die andere Spielfeldseite und sucht sich einen freien Platz hinter einem Fänger (hinter D oder E oder F) und stellt sich dort an (hier C hinter Fänger E).
- Sind jetzt alle Wartepositionen durch die 3 wartenden Spieler abgelöst. Die drei abgelösten Fänger gehen zur „kurzen Entfernung“, um mit ihren Aufschlägen zu beginnen.

**U 42 auf** „Zielaufschläge in die Ecken“

- In jeder Spielfeldhälfte liegen 4 Turnmatten auf Stoß, auf **denen sich 2 Fänger** befinden. Von der Aufschlaglinie aus erfolgen jeweils im Wechsel **gezielte Aufschläge in die Ecken des Spielfeldes**.
- Wird der **Aufschlag** von einem der beiden Fängern **gefangen** dann läuft der „Aufschläger“ zur Feldmitte und **löst einen Fänger ab**.
- **Landet der Aufschlag im Netz oder im Aus**, dann macht der Spieler eine **Zusatzaufgabe** (Bilder rechts). Danach läuft er zur Feldmitte und löst einen Fänger ab.

**Teil 2: Technikanwendungstraining**

- **Zielaufschläge**
- **Sichere Aufschläge**
- **Aufschläge unter Belastung**
- **Aufschläge mit Ballannahme**

Ü 42 auf „Zielaufschläge in die Ecken“**Variation:**

Landet der **Aufschlag im Netz oder im Aus**, dann **macht der Spieler eine Zusatzaufgabe**. Danach läuft er zur Matte und löst einen Fänger ab.

Zusatzaufgabe: „**Scheibenwischer**“



Zusatzaufgabe: „**Holzhammer**“



U 43 auf „30 Aufschläge und punkten durch Fangen in der Zone“

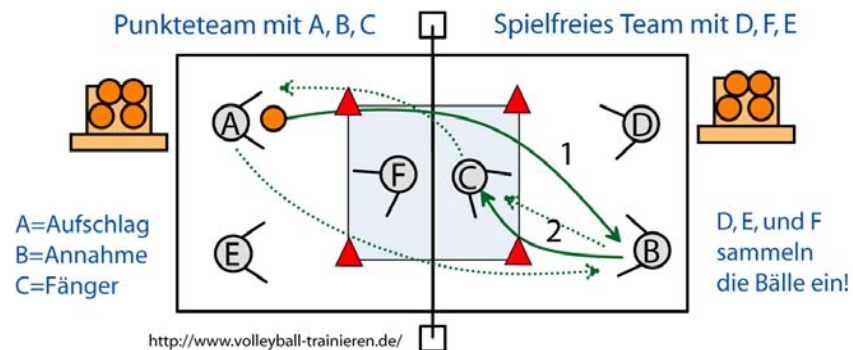
Zwei 3-er Teams spielen um Punkte. Die Spieler A, B und C bilden das Team I (Punkteteam), die Spieler D, E und F das spielfreie Team II. Jeder der 3 Spieler macht hintereinander 5 Aufschläge.

Ein Punkt wird erzielt, wenn der Aufschlag in der Zone (Feld durch Hütchen markiert) gefangen werden kann. Spieler A beginnt und macht 5 Aufschläge diagonal auf Spieler B,

Spieler B baggert den Ball auf Spieler C, Spieler C fängt die Bälle in der Zone.

- Jeweils nach 5 Aufschlägen wechseln die Spieler des Aufschlagteams im Uhrzeigersinn, Spieler B kommt zum Aufschlag usw.
- Nach 15 Aufschlägen wechseln die Spieler von Team I mit den Spielern von Team II.

Das „spielfreie Team“ sammelt die Bälle ein und legt sie in den Kasten. Nach einem Durchgang (30 Aufschläge) werden die Punkte gezählt.

**Teil 2: Technikanwendungstraining**

- **Zielaufschläge**
- **Sichere Aufschläge**
- **Aufschläge unter Belastung**
- **Aufschläge mit Ballannahme**

Ü 43 auf**Zone**

Die ca. 3 m breite und 2 m tiefe Zone ist hier durch rote Hütchen begrenzt.

Steigerung

Bei fortgeschrittenem Können der Spieler spielt das Team links (A, E, F) gegen das Team rechts (C, D, B). Wird der Ball in der Zone nicht gefangen, dann erhält das aufschlagende Team den Punkt.

Langnetz

Wird mit Langnetz gespielt, dann lassen sich mehrere Spielfelder aufbauen.

