

Technik- und Taktiktraining am Beispiel der Spieleröffnung (Aufschlag>Returnsituation)

Technik- / Taktikerwerb
und Technik-/ Taktikanwendung

Ute Strakerjahn, Dipl. Trainerin Tennis

Aufgabe

Erstellen einer methodischen Reihe zum

- **Technikerwerb**

1. zum Einführen des Aufschlags
2. Üben / Trainieren des Aufschlages

- **Technikanwendung**

1. Spieleröffnung mit Aufschlag und 1. Schlag

Aufgabe

Erstellen einer methodischen Reihe

Taktikerwerb

1. Spieleröffnung mit dem Aufschlag
2. Taktikerwerb Spieleröffnung mit dem Return

Taktikanwendung

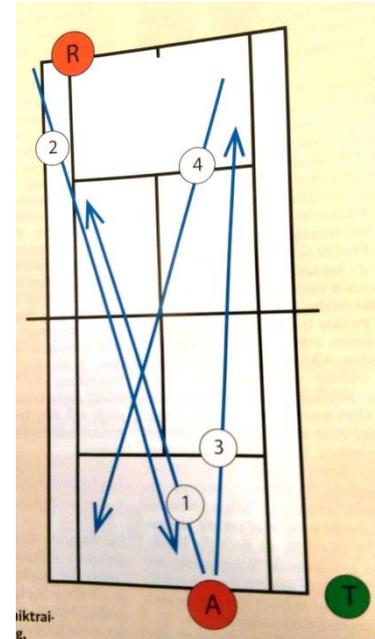
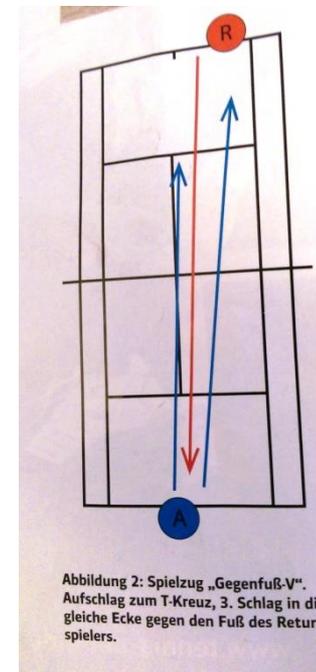
1. Spieleröffnung mit dem Aufschlag +1
2. Spieleröffnung mit dem Return +1

Technik: Erwerb und Anwendung

- Methodische Reihe zum Erlernen der Bewegung
 - Zunächst ist das Ziel das Feld zu treffen (Distanz vergrößern)
- Separates Aufschlagtraining auf Ziele/ Korridore
- Separates Returntraining in Zielkorridore
- Aufschlag + 1. Ball (auf Zuspiel des Trainers)
 - Sinnvolle Varianten erarbeiten z.B. Aufschlag nach außen, Return aus der Hand in die Mitte, nächster Schlag in die andere Ecke
- Return und 1. Ball (auf Zuspiel des Trainers)
- Aufschlag und Return miteinander mit Vorgabe
- Aufschlag + 1 und Return +1 ohne Vorgabe

Technik: Erwerb und Anwendung

- Spieleröffnung: das große V
 - Aufschlag nach außen,
 - nächster Ball langer Laufweg
- Spieleröffnung : das kleine V
 - Aufschlag in die Mitte,
 - nächster Ball Rückhand



Taktik: Erwerb und Anwendung

Hauptziele

Aufschläger	Returnspieler
Drin !!! (hohe Quote)	Drin !!! (hohe Quote)
Genau!!! auf Rückhand / Körper	Lang !!! (Gegner daran hindern Druck zu machen)
Schnell !!!	Genau !!! (auf die Rh, in die Mitte, in die Füße etc)

Taktik: Erwerb und Anwendung

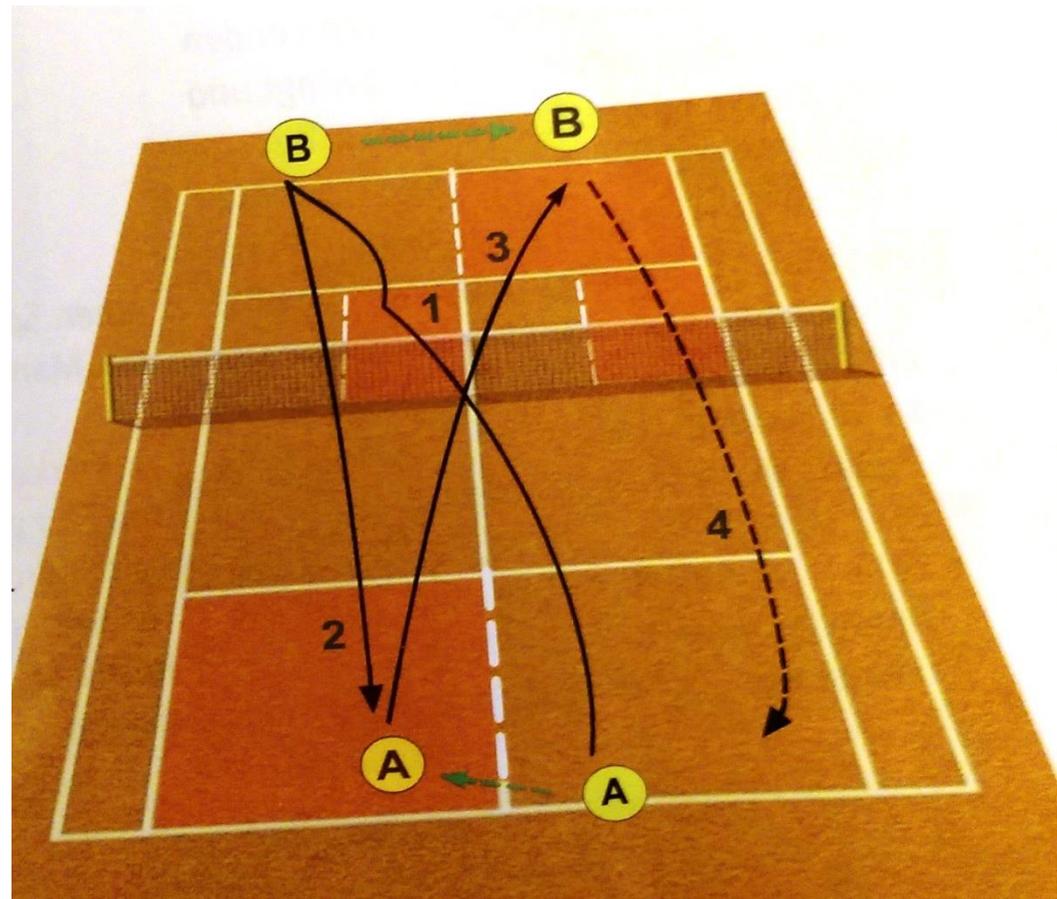
Weitere Ziele

Aufschläger	Returnspieler
<p>1. Aufschlag variieren Richtung, Tempo, Drall, Täuschen Überraschungseffekt nutzen Mehr auf die Rückhand aufschlagen 2. Aufschlag nicht auf Vorhand !</p>	<p>Ballwurf genau beobachten „Lesen“ Winkel verkürzen (hoher Kick, Slice außen) Druck auf 2. Aufschlag machen: Ins Feld aufrücken eventuell Chip & Charge, kurz-cross Return Stopp</p>
<p>Mindestens 2-3 1. Aufschläge pro Spiel müssen drin sein Bei geringer Quote , Tempo raus</p>	<p>Bei schnellem Aufschlag blocken und in die Füße spielen Viel in die Mitte oder cross spielen</p>
<p>Plan für Folgeschlag haben : Umlaufen und Druck machen Kurzen Ball attackieren Serve and Volley</p>	<p>Plan für Folgeschlag haben</p>

Taktik: Erwerb und Anwendung Übungsformen

1. Spieleröffnung auf Rückhand

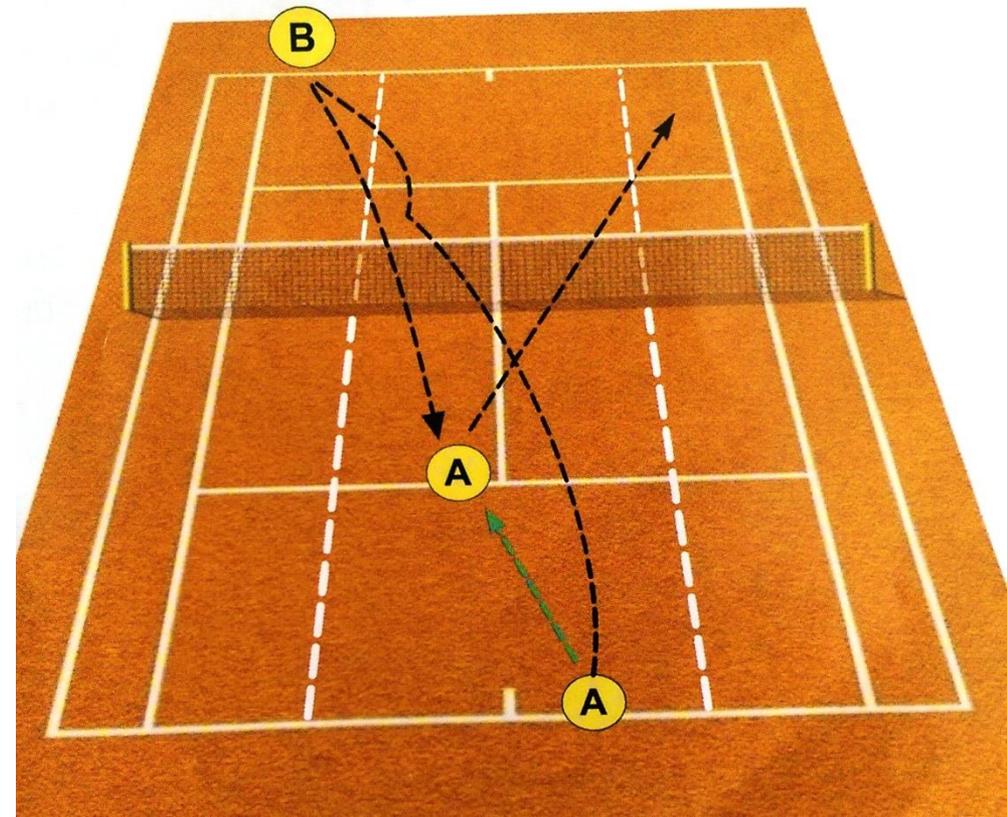
Aufschläger und
Returnspieler schlagen
ersten Ball
in die Rückhandseite



Taktik: Erwerb und Anwendung Übungsformen

2. Serve & Volley Light

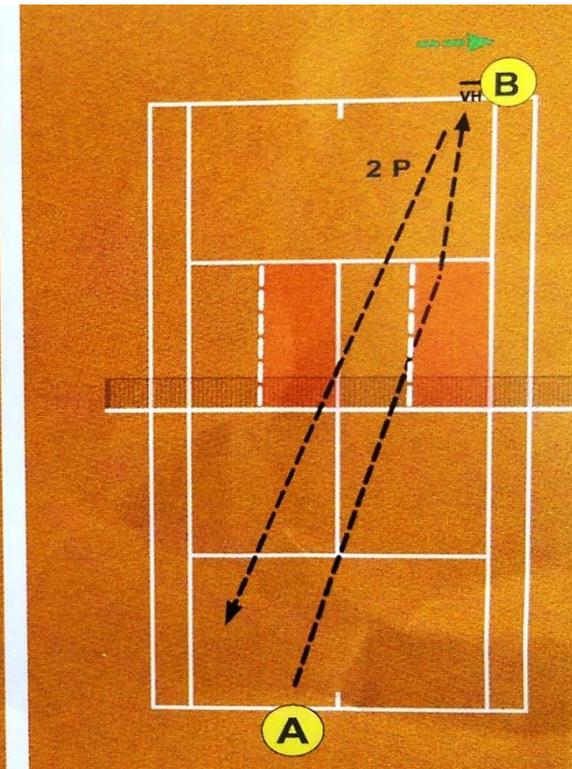
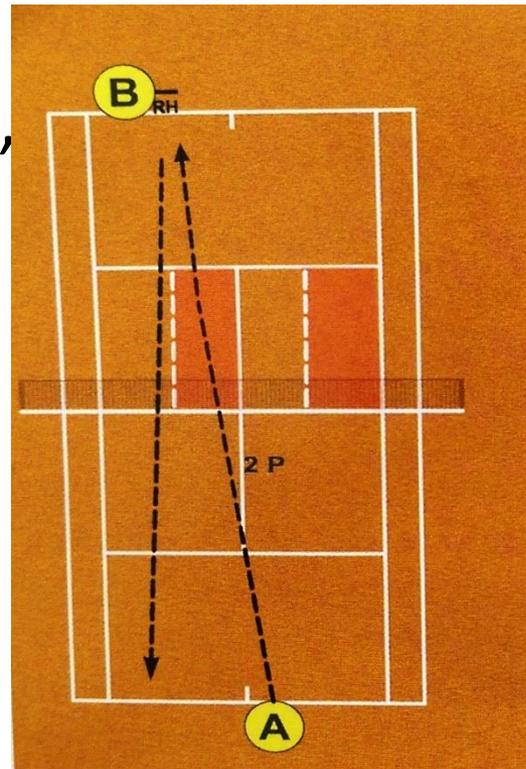
Serve and Volley im
reduzierten Feld
(1m von
Seitenlinien)



Taktik: Erwerb und Anwendung Übungsformen

3. Schlauer Aufschlag und Return

Aufschlag auf Rückhand, Returnspieler versucht zu umlaufen und Vorhand zu spielen (=Extrapunkt)

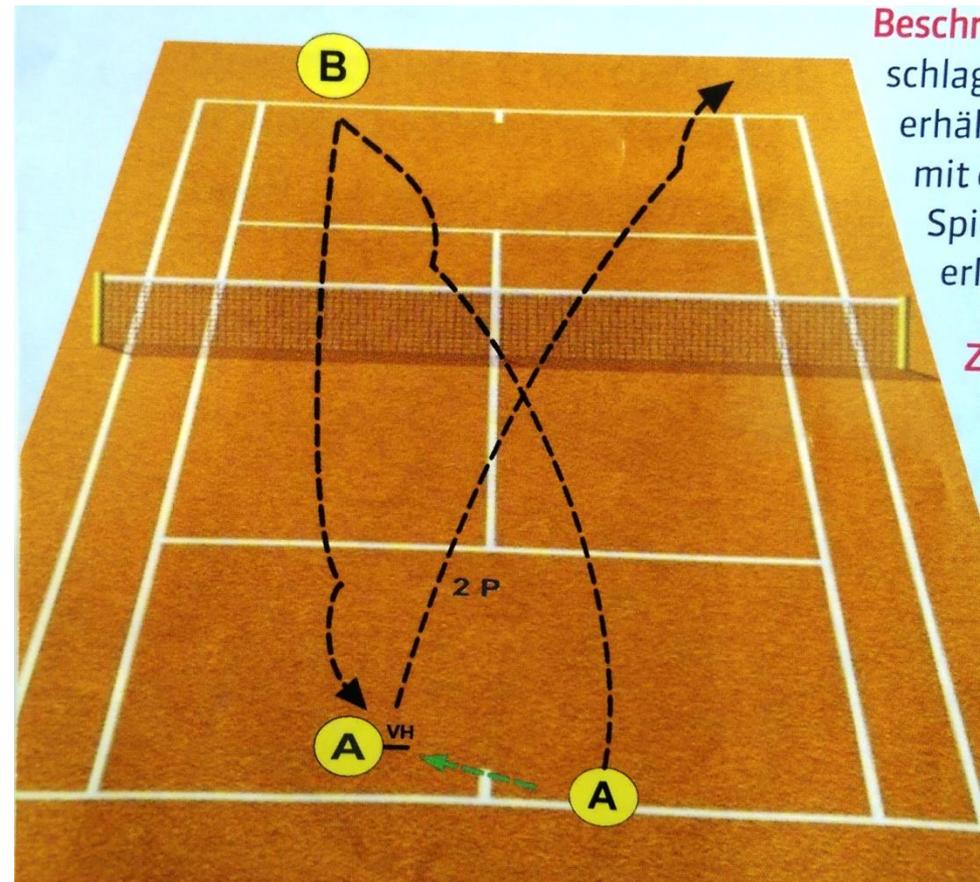


Taktik: Erwerb und Anwendung Übungsformen

4. Aufschlag und Vorhand

Aufschläger soll

1. Schlag mit Vorhand spielen, Returnspieler soll dies verhindern
(= Extrapunkte)



Taktik: Erwerb und Anwendung Übungsformen

5. Startplan

- Aufschläger Extrapunkt wenn
 - Folgeschlag mit Vorhand gespielt wird
 - Return ins T-Feld erzwungen wird
 - Serve and Volley gespielt wird
 - Returnspieler Extrapunkt wenn
 - Return länger als T-Linie
 - Aufschläger Rückhand spielen muss
 - Return Winner
- Danach wird der 2. Punkt ausgespielt

