

# Koordinationstraining im Tennis (Wiederholung)



# Eine koordinierte Bewegung ist:

das Zusammenwirken von ZNS und Skelettmuskulatur in einem gezielten Bewegungsablauf

- eine komplexe Handlung, die psychische und physische Komponenten mit einschließt
- abhängig vom Wahrnehmungsvorgang (Informationsaufnahme, -Verarbeitung)
- abhängig vom Entwicklungs- und Fertigungsniveau des Sportlers (Alter, Trainingsalter, Vorerfahrungen in anderen Sportarten, etc.)

# Wozu Koordinationstraining?

- zur Technikverbesserung
- zum Bewegungslernen parallel zum Techniktraining
- zur Begleitung vom Krafttraining (Verbesserung der intra- und intermuskulären Koordination)
- zur Begleitung vom Schnelligkeitstraining (Verbesserung der intra- und intermuskulären Koordination)
- zur Regeneration
- zum Training der Lernfähigkeit
- zur Schulung von psychischen Fähigkeiten (z.B. der Konzentrationsfähigkeit)
- zur Prävention von Verletzungen

# 3 verschiedene Modelle

1. Meinel/Schnabel
2. Neumaier
3. Heinzel/Koch/Strakerjahn  
(tennisspezifisch)

# Modell der Koordinativen Fähigkeiten der Autoren Harre, Meinel/Schnabel, Blume und Hirtz



# Netzposition/Lob erlaufen

Fähigkeiten sind eng miteinander verbunden

- Splitstep
- Lob erkennen
- drehen
- zurücklaufen
- Ausholen
- den Ball überholen
- Schlagen
- Stoppen
- Gleichgewicht
- Reaktion/Umstellung
- Orientierung
- Orientierung
- Rhythmus/Kopplung
- Orientierung
- Differenzieren/Kopplung
- Gleichgewicht

# Reaktionsfähigkeit

schnelle Einleitung einer Aktion auf Antwort auf ein Signal

Abfangen eines Passierballs am Netz

Returnieren eines schnellen Aufschlages

Volleyduelle im Doppel

# Rhythmisierungsfähigkeit

Rhythmus erfassen und reproduzieren oder verändern

- Ball einschätzen und die Schlagbewegung entsprechend gestalten
- Ballhochwerfen und Zuschlagen beim Aufschlag
- Gegner aus dem Rhythmus bringen (Tempo variieren)

# Orientierungsfähigkeit

Bestimmung/ Veränderung der Lage des Körpers im Raum

- Position auf dem Platz im eigenen Feld, zum Ball, zum Gegner, zum Partner
- Erlaufen eines Lobs
- Zusammenspiel beim Räubern im Doppel mit dem Partner

# Gleichgewichtsfähigkeit

den Körper im Gleichgewicht halten

Stoppen des Laufes vor dem Schlag

Abfangen des Körpergewichts nach dem Schlag

extreme Richtungswechsel (Schmetterball-Volley)

# Differenzierungsfähigkeit

hohe Feinabstimmung von Bewegungen

Hoch/flach; cross/kurzcross/longline; lang/kurz;

Topspin/Slice

Ballgefühl

# Kopplungsfähigkeit

Teilbewegungen als Gesamtbewegung koordinieren  
(Kettenreaktion der Muskelglieder)

Aufschlag (Ballwurf, Streckung, Zuschlagen)

Hinlaufen und Schlagen

Schmetterball im Sprung

# Umstellungsfähigkeit

Handlungsprogramm auf die Situation neu anpassen

Netzroller, Platzfehler, falscher Fuß

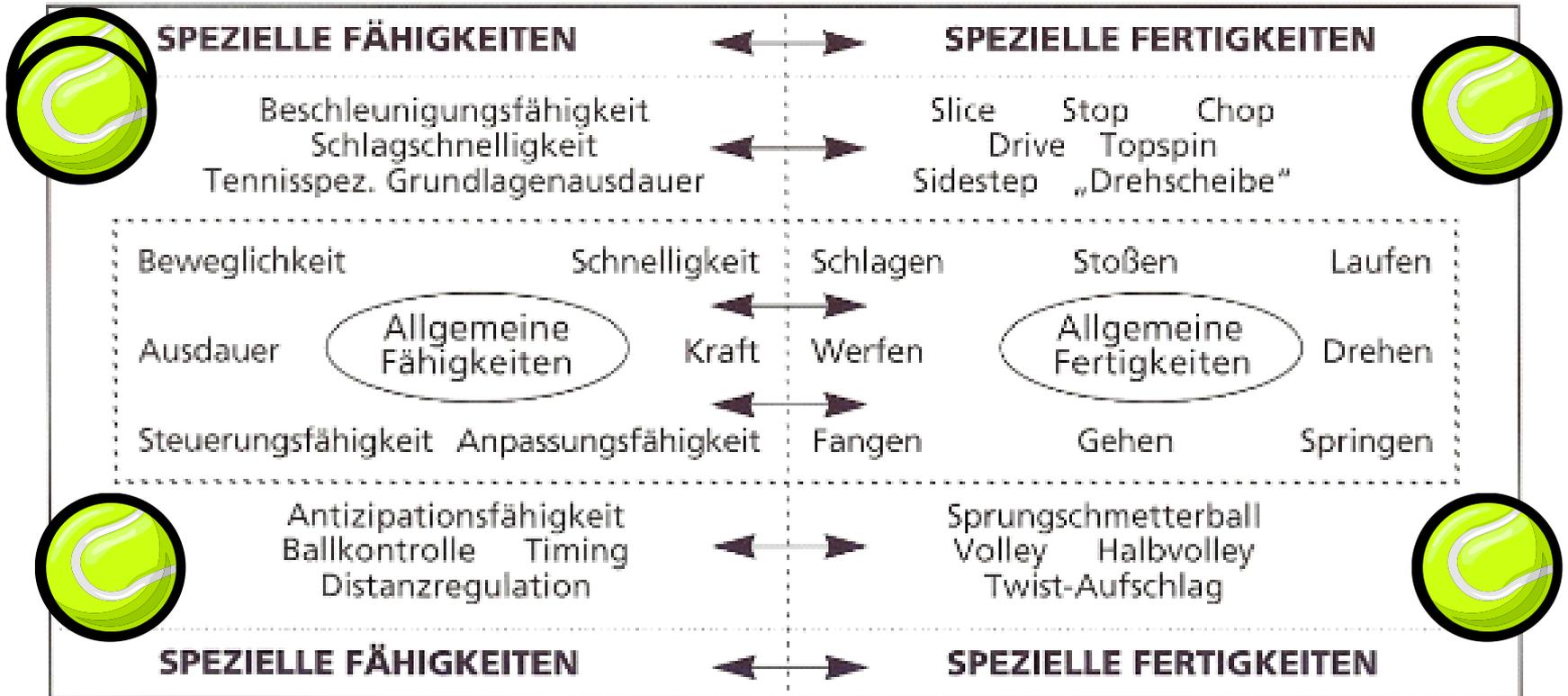


Abb. 2 Allgemeine und spezielle Fähigkeiten und Fertigkeiten für Tennis-SpielerInnen

**Einstellungen – Konzentration – Streßbewältigung**

Situationsanalyse und Handlungsplanung

Schnelligkeit – Kraft – Ausdauer

Timing – Ballkontrolle



**Technik**

(Bewegungsausf.)

**Koordination**

(Koordinative Fähigk.)

**Kondition**

(Konditionelle Fähigk.)

**Taktik**

(Kognitive Fähigk.)

**Psyche**

(Psychische Fähigkeiten)

*Abb. 3 Allgemeine Leistungsstruktur der Tennis-Spielfähigkeit.*

# Hinweise zum Training spezieller koordinativer Fähigkeiten

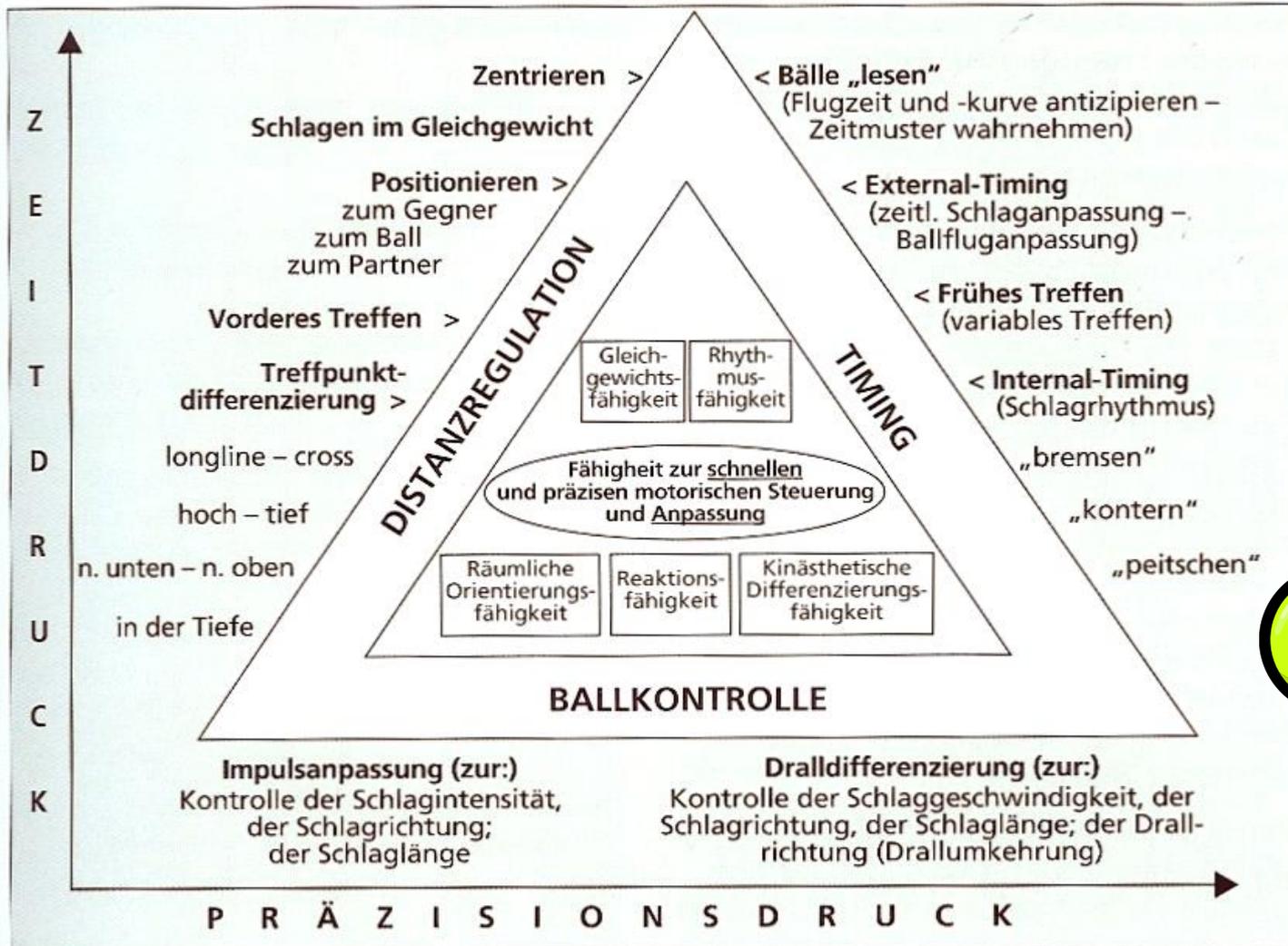


Abb. 16 Steuerung koordinativer Anforderungen

# Modell der Informationsanforderungen und Druckbedingungen Nach Neumaier (1999)

**Koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben**

**Informationsanforderungen**

akustisch

optisch

taktil

kinästhetisch

vestibulär

**Gleichgewichtsanforderungen**

**Druckbedingungen**

Präzisionsdruck

Zeitdruck

Komplexitätsdruck

Situations- / Variabilitätsdruck

Belastungsdruck

# Wie verbessert man koordinative Fähigkeiten?

Koordinationsschulung =

Einfache Fertigkeit + Vielfalt + Druckbedingungen

Druckbedingungen:

1. Präzisionsdruck
2. Zeitdruck
3. Komplexitätsdruck
4. Variabilitätsdruck
5. Belastungsdruck

# Systematischer Aufbau einzelner Übungen

- 1. Qualität und Präzision in der Bewegungsausführung
  - Techniken und Bewegungsmuster beherrschen
- 2. hohe Koordinationsgeschwindigkeit
  - Hohe Ausführungsgeschwindigkeit
- 3. Kopplung verschiedener Bewegungsmuster
  - Komplexität
- 4. Variation in der Ausführung
- 5. nach und mit körperlicher und psychischer Belastung

# Methodisches Vorgehen:

- Am Anfang der TE (nicht ermüdet)
- Training nach dem Serienprinzip
  - je nach Alter und Fertigniveaus Serien von 10-60 Sekunden bei 4-12 Wiederholungen, Serienpause von 20-120 Sekunden (möglichst vollständige Erholung)
- Ganzjährig periodisiert und trainierbar
- Übungspaket (2-5Ü) über Zeitraum(4-6 Wochen) systematisch und zunehmend komplexer trainieren, bei Beherrschung durch anderes Paket ersetzen.
- Kindern als „Kunststücke“ anbieten

# Koordinationsschulung im Grundlagentraining

- Sensitive Phase : 8-12 Jahre
- Zwischen dem 3. und 8. Lebensjahr ist die intensivste Periode der koordinativen Vervollkommnung, in der es wichtig ist, dass Kinder vielfältige Bewegungserfahrungen sammeln, die später quasi nach einem Baukastenprinzip verfügbar und in schwierigere, komplizierte Abläufe einzuschieben sind (vgl. Roth, S.76).
- Grundlagentraining Je Jünger desto vielseitiger ausbilden
- Allgemeine Grundlagen, die später für jede Sportart genutzt werden können.



# Koordinationstraining im Leistungsbereich

- Bei steigendem Leistungsniveau stetig steigende Spezifizierung in Richtung Tennis!
- Ballkontrolle, Timing, Distanzregulation
- Präzisionstraining bei zunehmenden Zeitdruck
- Gute Koordination äußert sich hier im
  - Ballgefühl,
  - Genauigkeit der Schläge bei hoher Geschwindigkeit
  - Effektivität der Schläge
  - Ökonomie der Schläge

