



Techniktraining

- ◆ Bedeutung:
 - Leistungslimitierend (nicht kompensierbar)
- ◆ Technikarten:
 - mittlere Bewegungsausführung (optimale Technikvorstellung für Anfänger schaffen)
 - individueller Stil (Eigenrealisation der Technik durch versierte Spieler)
- ◆ Technikentwicklung
 1. Technikerwerbstraining (Technik erlernen)
 - Erwerb und Automatisierung von Grundmustern
 2. Technikanwendungstraining (Technik trainieren)
 - Einsatzfähigkeit der Technik in unterschiedlichen Situationen und Lagen

Entwicklung des individuellen Stils

Spieljahre

1

2

3

4

5

6

7

8

9

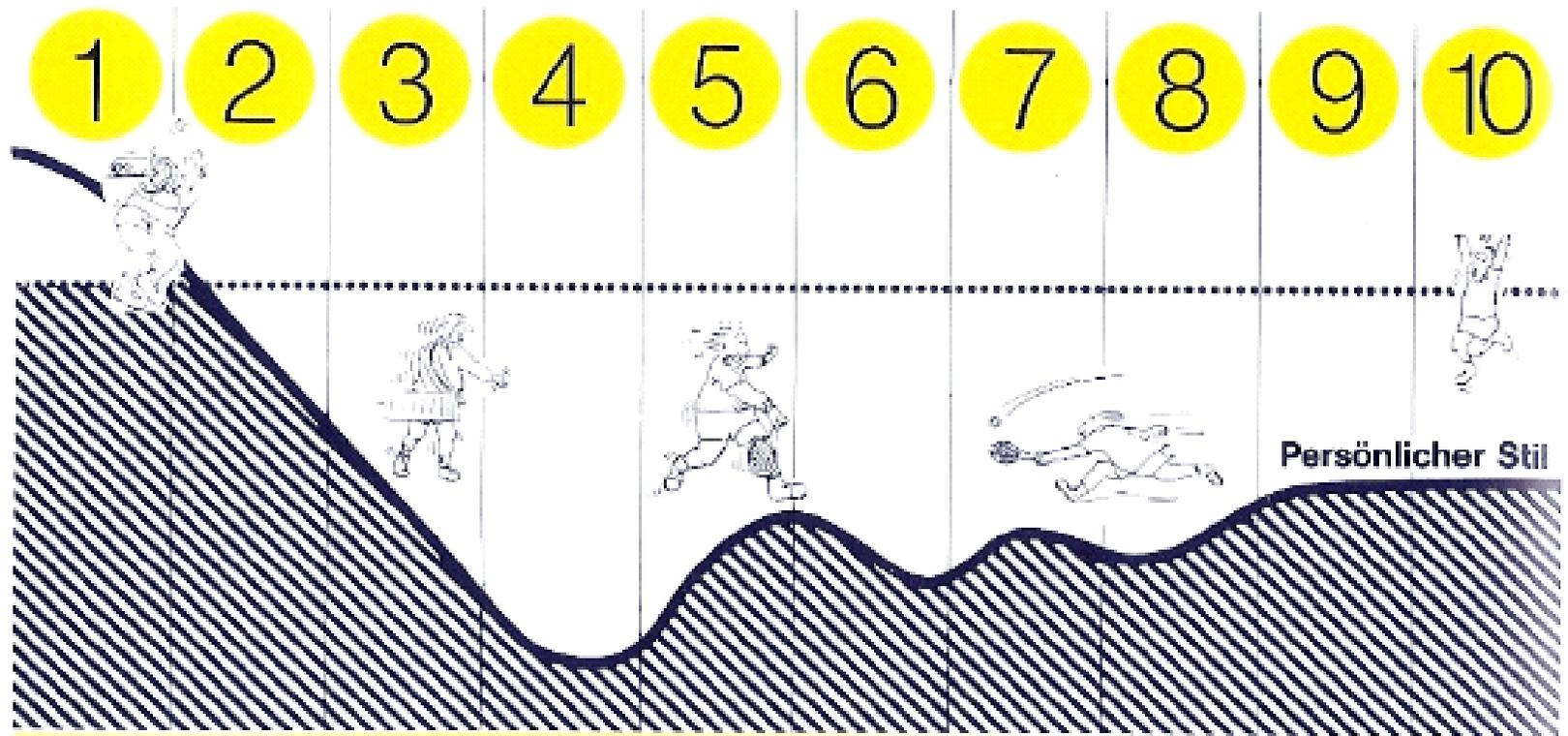
10

Stillinie

Grenze der noch
akzeptierbaren
Technik

Korridor

Linie der
idealen Technik



Grundsätze

◆ Technikerwerbstraining/ Technik erlernen / Grobform bis erster Teil der Feinform

- regelmäßig mit ausreichender Wiederholungszahl
- gute, gleichbleibende Bedingungen
- störungsfrei
- Berücksichtigung physiologischer Prozesse (Relation von Arbeit und Pausen)
- Einhaltung koordinativer Gesetzmäßigkeiten

◆ Technikanwendungstraining/ Technik trainieren Perfektionierung der Feinform

- systematisch, veränderte Bedingungen
- schwierige Lagen und Situationen (hohe/ flache Treffpunkte; Schläge aus dem Lauf)
- Variationen der Bewegungsausführung (z.B. mehr oder weniger Topspin)
- unter Wettkampfbedingungen (real / erschwert)
- zeitweilige Akzeptanz physiologischer Überbelastung





Trainingspraxis

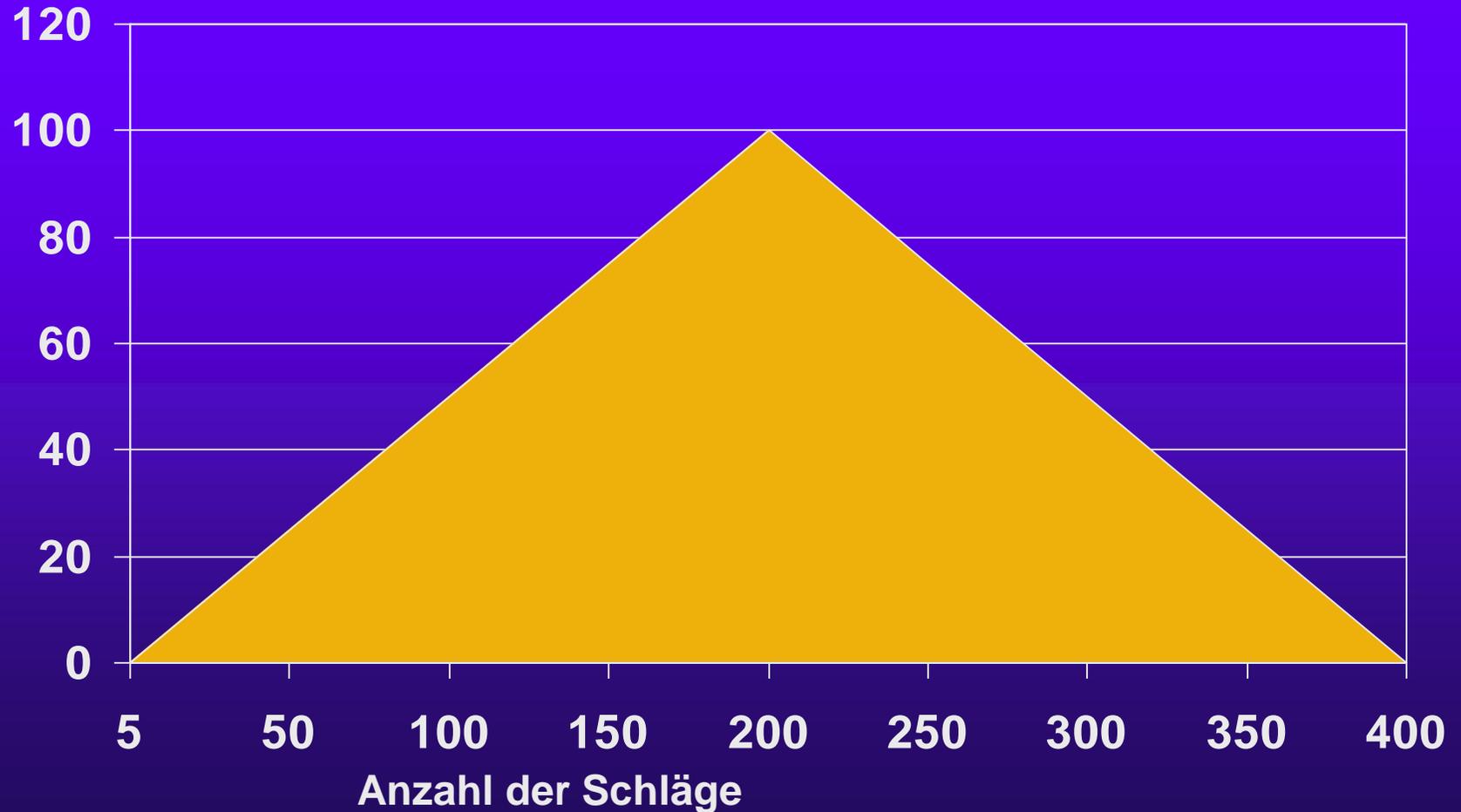
◆ Dauer und Intensität

- 20-30 Minuten pro Schlagart
- 150- 200 Wiederholungen (Erlernen-Trainieren)
- Serienprinzip (Erlernen 5-15; Training 2-10/15; 15-25)
- Qualitätsmerkmale beim Anfänger: Streuung in der Bewegungsausführung
- Qualitätsmerkmale beim guten Spieler: Streuung in der Präzision der Bälle)

Anzahl von wiederholten Schlägen und Qualität der Schläge



Qualität





Trainingspraxis

◆ Methodik

- vom Leichten zum Schweren, vom langsamen zum schnellen Tempo
- Reihenfolge in der TE: Aufwärmen, Einschlagen, Techniktraining, Technik anwenden, Auslaufen
- Koordination, Technik, Taktik,
- Praxisnahe Laufwege nachstellen
- Organisationsformen (alle sollen möglichst oft üben können = Partnerarbeit- Trainerzuspiel?)
- sinnvolle Zusatzaufgaben bei größeren Gruppen)



Individuelle Voraussetzungen die Techniken beeinflussen:

- ◆ Kalendarisches Alter
- ◆ Trainingsalter
- ◆ Biologisches Alter
- ◆ Individuelle Leistungs- und Belastungsfähigkeit
- ◆ Trainings- und Gesundheitszustand
- ◆ Gesamtbelastungs- und Erholungsfähigkeit
- ◆ Psychische Individualität
- ◆ Geschlechtsspezifische Unterschiede