

Ballanbieten im Tennisunterricht

Stehender Ball

- Senkrecht fallen lassen des Balles in den optimalen Treffpunkt
- Eventuell leichtes Hochführen des Balles vor dem Fallenlassen
- Rhythmus des Zuwurfs auf die Ausholbewegung des Schülers abstimmen
- Schüler steht bereits in Schlagstellung – bei Rückhand seitlich bei Vorhand seitlich oder offen
- Schüler hält den Schläger im Beschleunigungspunkt oder im Treffpunkt
- Nur dann stehender Ball, wenn es methodisch angezeigt ist
- Durchführung an der Aufschlaglinie oder an der Grundlinie

Zugeworfener Ball

- Immer schräg zuwerfen, auf die gegenüberliegende Schlagseite des Schülers
- Ball für den Schüler sichtbar in der Hand halten
- Auftreffpunkt des zugeworfenen Balles soll deutlich vor dem Schüler liegen
- Ball soll vom Schüler im Fallen getroffen werden
- Schüler soll einen Schritt in Schlagrichtung machen können
- Treffpunkt zwischen Knie- und Hüfthöhe, besser zu tief als zu hoch
- Nicht zu schnell hintereinander zuwerfen
- Gleichmäßig und rhythmisch zuwerfen
- Entfernung zum Schüler etwa 3 bis 4 Meter.



Zugespielter Ball – Vorhand / Rückhand

- Treffpunkt zwischen Knie und Hüfthöhe
- Lehrer steht an der Aufschlaglinie oder an der Grundlinie
- Schüler soll einen Schritt in Schlagrichtung machen
- Rhythmisch, gleichmäßig und langsam zuspielen
- Ohne bewussten Drall anspielen, auf keinen Fall mit Vorwärtsdrall
- Nicht auf den Körper des Schülers anspielen, besser vom Körper weg
- Anspiel am besten mit Rückhandgriff
- Ball soll vom Schüler im Fallen getroffen werden



Zugespielter Ball – Flugball

- Lehrer steht an der Aufschlaglinie oder an der Grundlinie
- Schüler 3 bis 4 Meter vom Netz entfernt
- Treffpunkt in Hüfthöhe, besser zu niedrig als zu hoch
- Zugespielter Ball sollte eine gerade Flugbahn haben, nicht extrem fallen oder extrem steigen
- Schüler soll einen Impulsschritt in Schlagrichtung machen können (zeitlich und räumlich)
- Zuspiel leicht schräg vom Körper des Schülers weg

Methodisches Vorgehen

Das Ziel eines jeden Tennisspiels ist das Miteinander spielen. In allen Ausbildungsstufen (Kleinfeld, Midfeld oder Großfeld) obliegt es dem Trainer dafür zu sorgen, dass die Spielfähigkeit möglichst schnell hergestellt wird. Natürlich wird auch das „Korbzuspiel“ oder auch der Zuwurf benötigt, um bestimmte technische Fertigkeiten unter stabilisierten Bedingungen zu schulen. Die Interaktion bleibt aber das primäre Ziel.

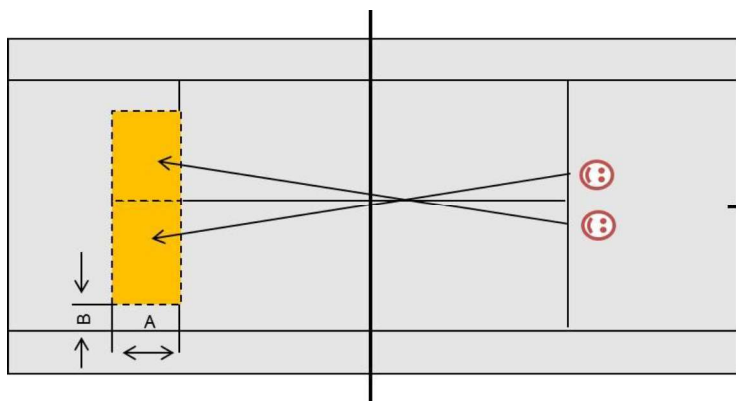
Trainerzuspiel

Für das Trainerzuspiel aus dem Korb sollte der Rückhand- oder Mittelgriff verwendet werden. Durch den Rückhandgriff kann der Ball ohne viel Kraftaufwand über eine längere Strecke gespielt werden. Die Neigung des Schlägers im Treffpunkt führt zu einer höheren Flugkurve und damit zu einer kürzeren Zuschlagbewegung. Der Ball sollte weitestgehend drallfrei angeboten werden. Auch im Mitspiel mit Kindern, Anfängern und Freizeitspielern können die Bälle mit dem Rückhandgriff am besten zugespielt werden. Bei stärkeren Spielern wird „matchlike“ trainiert. Der Trainer spielt nach dem Einspielen des Balles seinen normalen Rhythmus, allerdings angepasst auf die individuelle Leistungsfähigkeit der Schüler und angepasst auf die Zielsetzung der jeweiligen Übung.

Zuspielbefähigung

Übung A: Zuspiel zum Vorhand und Rückhand Grundlinienspiel - Zuspiel von der Aufschlaglinie

- Bälle direkt aus der Hand in das markierte Feld spielen.
- Günstige Ballflughöhe: Ca. 1 m über Netzkante.
- **10 Bälle auf VH (cross) -- 10 Bälle auf RH (cross) -- Soll = 15 Treffer**

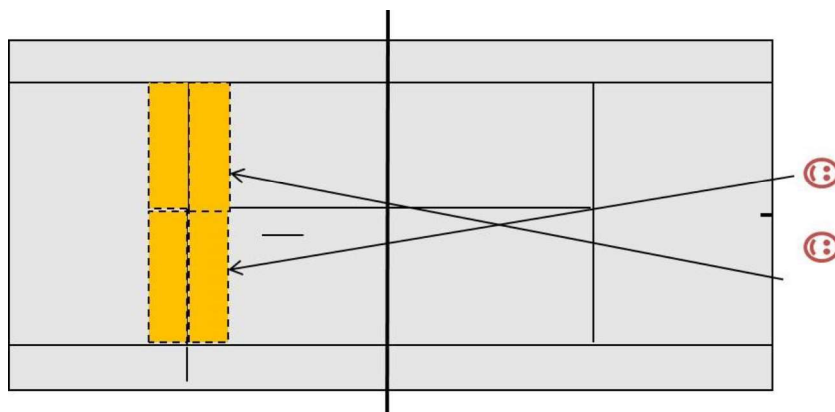


Ergebnis:

Vorhand:	/ 10
Rückhand:	/ 10
Gesamt:	/ 20

Übung B: Zuspiel zum Angriffsball / Stoppball / Gewinnschlag - Zuspiel von der Grundlinie

- Bälle direkt aus der Hand in das vorher definierte und markierte Feld spielen (Zielfeld variabel)
- Zuspiel zum Angriffsball und Stoppball flach und mittelschnell, Zuspiel zum Winner höher und weicher
- **10 Bälle auf VH (cross) -- 10 Bälle auf RH (cross) -- Soll = 15 Treffer**

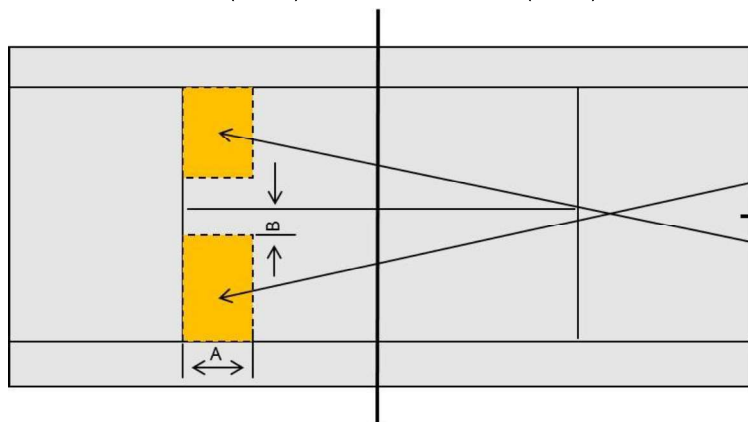


Ergebnis:

Vorhand:	/ 10
Rückhand:	/ 10
Gesamt:	/ 20

Übung C: Zuspiel zum Vorhand und Rückhand Flugballspiel - Zuspiel von der Grundlinie

- Bälle direkt aus der Hand in das markierte Feld spielen.
- Günstige Ballflughöhe: Ca. 1 m über Netzkante.
- **10 Bälle auf VH (cross) -- 10 Bälle auf RH (cross) -- Soll = 15 Treffer**



Ergebnis:

Vorhand:	/ 10
Rückhand:	/ 10
Gesamt:	/ 20

Feldabmessungen: A = 3 Schlägerlängen / B = 1 Schlägerlänge