

Methodischer Weg Tennisaufschlag

- 1 -

TECHNIK: Übungs- und Spielformen zum Erlernen des Tennisaufschlages

- Lernziele:**
- Beidhändig einen Ball senkrecht hochwerfen
 - Handgelenkeinsatz und Armzug üben
 - Den Ball schlagen

Zeit: 25'

„Einen Ball zum Partner werfen - oder schlagen“

Mit der Einführung des Ralley-Point-Systems **kann der Spieler über den Aufschlag von oben direkt einen Punkt erzielen**, ohne dass er vom Gegner bedrängt wird. Der Aufschlag in einer Spielaktion stellt den ersten Angriff dar. Bei Betrachtung der Technik stellt man fest, dass der **Armzug beim Aufschlag von oben dem Armzug des Angriffsschlags entspricht**. Bei der Vermittlung der Technik werden so gleichzeitig Schlüsselpunkte des Angriffsschlags erlernt und umgekehrt. Dies **lässt den Schluss zu**, dass nach dem Technikerwerb des Aufschlags von oben, **der frontale Angriffsschlag und der Driveschlag bereits früher eingeführt werden können**.

Technikerwerbstraining

Beidhändig einen Ball werfen

Ü 27 auf „Beidarmig einen Ball senkrecht hochwerfen“

Einen Ball beidarmig vor einer Wand anwerfen und wieder fangen.

Ü 28 auf „Beidarmig einen Ball hochwerfen – zwei Bälle spielen“

Spieler A mit einem Spielball und Spieler B mit einem Zusatzball. Spieler A wirft beidarmig von unten einen Ball auf Spieler B. Spieler B wirft seinen Ball beidarmig hoch und wirft den zugeworfenen Ball zurück bevor er den eigenen Ball wieder fängt. 8 x , dann Wechsel!

Variation:

- Beide Spieler stehen in einem Reifen – Genauigkeit erzwingen!
- Beide Spieler haben je einen Zusatzball!

Ü 29 auf „Schlagbewegung demonstrieren“

Schlagbewegung vormachen, Bilder und Video-Clips zeigen...

Homepage: <http://www.volleyball-trainieren.de/>

35 Doppelstunden Volleyball

Wir haben für Sie den Unterricht bzw das Training vorbereitet !



Pritschen Baggern Aufschlag Angriff Block Feldabwehr

- Beidhändig einen Ball senkrecht hochwerfen

Hinweis

Früh den Aufschlag von oben **in den Unterricht mit einbauen**. Die schwierige Technik wird so **leichter erlernt und gefestigt**.

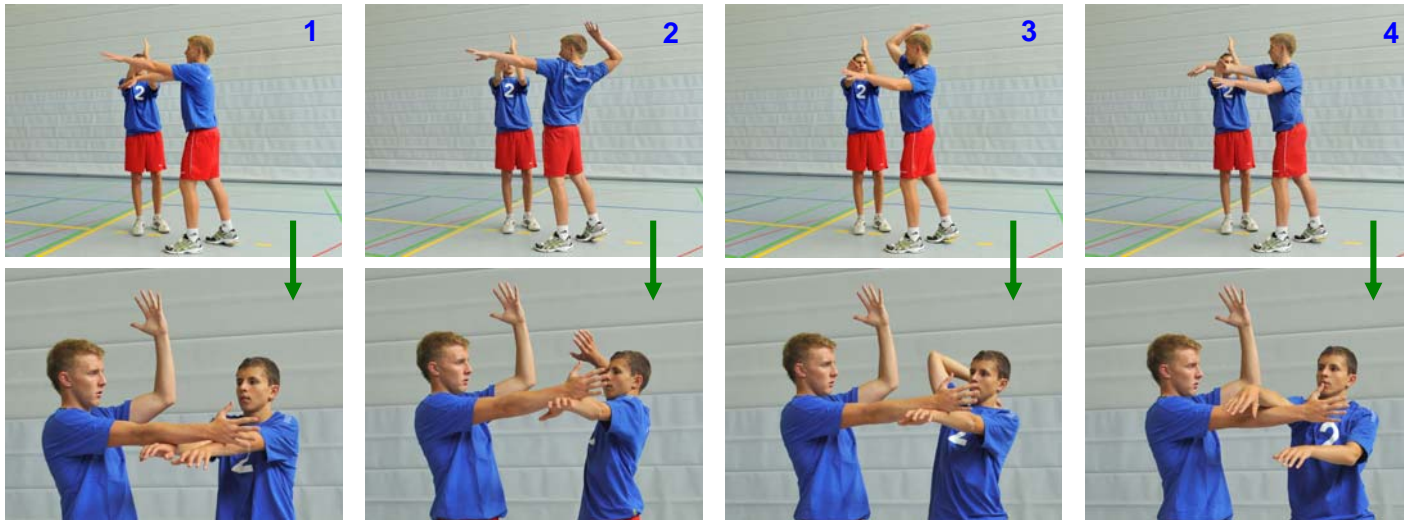
Hinweis:

Ü 27/ 28 auf

- Einen Ball beidhändig anwerfen,
- Einen Ball mit langen Armen anwerfen, dabei darauf achten, dass der Ellbogen hoch mitgenommen wird!

Richtiger Armzug und Treffpunkt des Balles hoch über dem Kopf

Ü 31 auf „Steuerndes Hochführen des Schlagarms“
Den Schlagarm gegenseitig führen – Übung im Wechsel!



Ü 31 auf

- Bild 1:** Paralleles Hochführen der Arme bis zum Anschlag.
Bild 2: Zurückführen des Schlagarmes am gehaltenen Arm des Partners vorbei. Der Ellenbogen befindet sich hinten oben, der Handrücken zeigt zum Kopf, die Fingerspitzen nach vorne.
Bild 3: Hohen Ellenbogen am gehaltenen Arm vorbeiführen.
Bild 4: Gebeugten Arm aktiv strecken (Schulter hoch!).

Ü 32 auf

„Schlagbewegung gegen den Widerstand eines Therabandes“
Gegen ein Theraband den Armzug ausführen, dabei ein langes Theraband mit geringer Spannung verwenden.

Ausgangsstellung

Endposition



Ü 32 auf

Ü 32 auf Hinweis:

Ausgangsstellung

- Ellenbogen befindet sich weit hinten oben.
- Schlagschulter nach hinten nehmen.

Armzug und Schlagbewegung spielerisch üben

Ü 33 auf „Handgelenkeinsatz“

Zwei Spieler mit halbvoller Wasserflasche am niedrigen Netz. Die Wasserflasche wird mit richtigem Armzug aus dem Stand über das Netz geworfen.



Ü 33 auf

Ü 34 auf „Den Ball unter dem Netz durchschlagen“

Spieler A und Spieler B stehen sich paarweise am Netz gegenüber.

Spieler A wirft den Ball beidhändig an und schlägt den Ball unter dem Netz durch (hohes Netz), Spieler B fängt den Ball und wirft ihn einhändig über das Netz zurück.

8 x, dann Wechsel!

Ü 35 auf „Den Ball unter und über dem Netz schlagen“

Spieler A und Spieler B stehen sich an der 3 m-Linie gegenüber. Spieler A wirft den Ball beidhändig an schlägt ihn mit Tennisaufschlag über das Netz.

Spieler B fängt den Ball, wirft den Ball beidhändig an und schlägt den Ball so, dass er unter dem Netz aufspringt.

8 x, dann Wechsel!

Ü 36 auf „Den Ball einhändig werfen, Partner fängt und schlägt mit Tennisaufschlag“

Spieler A und Spieler B stehen sich an den 3 m-Linie gegenüber und machen zwei Aktionen:

1. Spieler A wirft den Ball einhändig über Kopf zum Partner (mit Handgelenkeinsatz).
2. Spieler B fängt den Ball. Er wirft den Ball beidhändig an und schlägt mit Tennisaufschlag den Ball zum Partner. **Bei der Ausführung auf das Abklappen des Handgelenks achten!**

8 x, dann Wechsel!

Homepage: <http://www.volleyball-trainieren.de/>

- Den richtigen Armzug lernen
- Mit Handgelenkeinsatz einen Ball schlagen

Korrektur:

- Bei falschem Armzug korrigierend eingreifen und den Schlagarm führen.
- Auf einen hohen Ellenbogen achten.

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‘

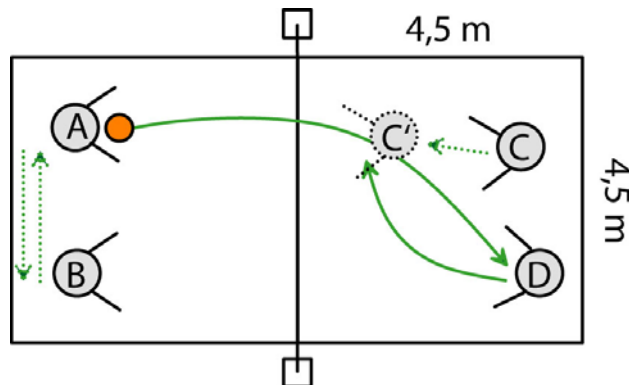
Beim Anwenden der Technik im Spiel (hier Tennisaufschlag) werden die Schlüsselpunkte der Technik stabilisiert und gefestigt. Die erfolgreiche Anwendung des Tennisaufschlags in Spielsituationen erhöht den Einsatz und die Motivation der Spieler. In einfachen bzw. übersichtlichen Spielsituationen können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



- 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.

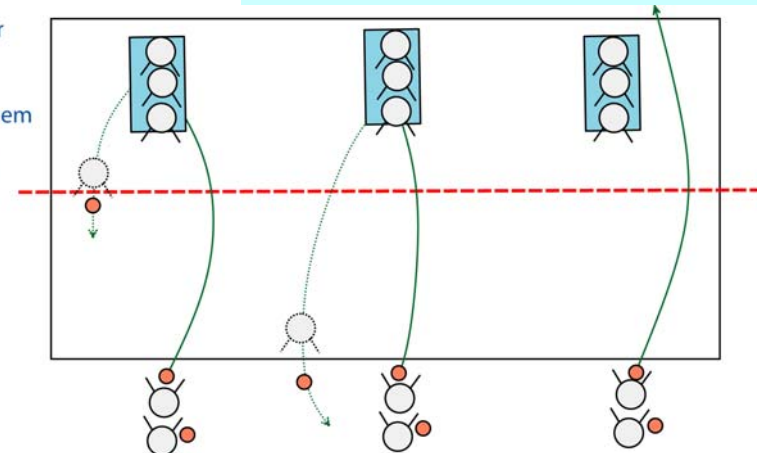
Ü 40 auf „Biathlon“

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.

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

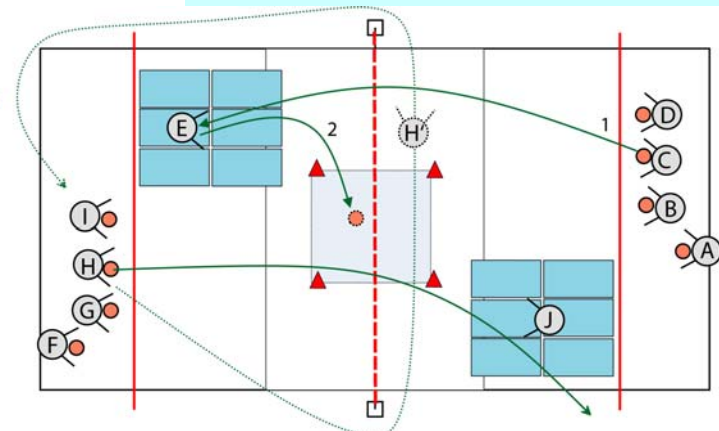
Fängt der Spieler auf der Matte einen Ball, dann hilft er seinem Team auf der Aufschlagseite!



Ü 39 auf

Die Treffer laut mitzählen – das erhöht die Spannung!

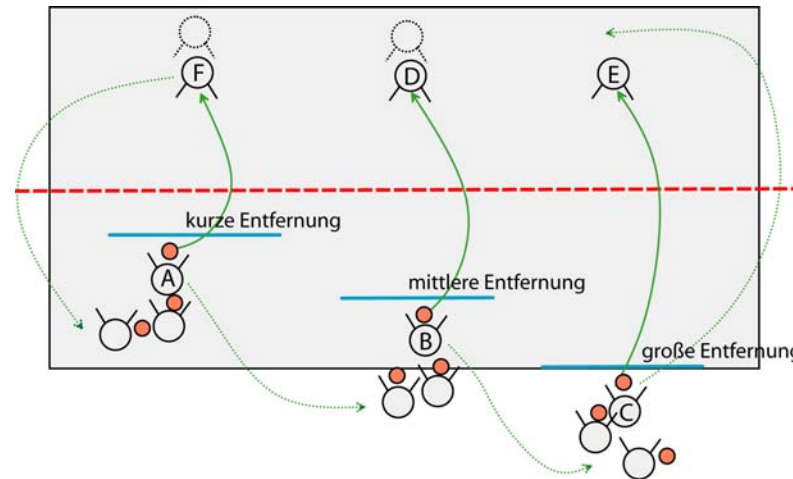
Kann der Ball hoch in Richtung Zielbereich gespielt werden, dann erhält der annehmende Spieler einen Punkt!



U 41 auf „Sichere Aufschläge“

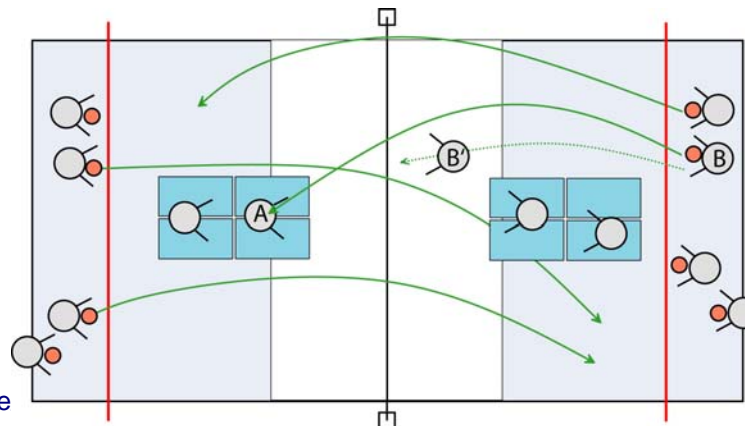
Unter Belastung und bei unterschiedlicher Entfernung sichere Aufschläge machen.

- 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.



Homepage: <http://www.volleyball-trainieren.de>

- **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“

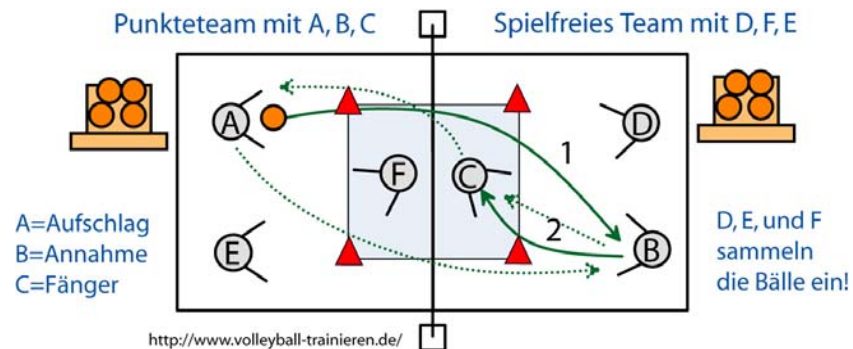
Zwei 3-er Teams spielen um Punkte. Die Spieler A, B und C bilden das Team I (Punkteteam), die Spieler D, E und F das spielfreie Team II. Jeder der 3 Spieler macht hintereinander 5 Aufschläge.

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.



- 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.