

Großes Tennis



Hallo zusammen,

die Saison ist im vollen Gange, viele Routinen schleifen sich ein - der **Alltag** beherrscht unser Training. Als Spieler freuen wir uns über interessante Abwechslungen - neue **Spielformen, die Spaß und Herausforderung verbinden**. Als Trainer möchten wir **neue Reize** setzen und die Spieler bei der Stange halten, ja meistens sogar weiterentwickeln, statt nur den Status quo zu halten...

Themen dieser Ausgabe

Vorwort

Großes Tennis

Baggertennis 1

Großes Tennis in kleiner Zone

Baggertennis 2

Zusatzball on time

Baggertennis 3

Doubletime

Aus Gründen der Lesbarkeit benutze ich u.a. bei den Übungsbeschreibungen lediglich die männliche Form - Frauen können das aber auch ;-)

Baggertennis ist für mich dabei eine Konstante, die regelmäßig ins Training gehört und durch entsprechende Varianten an aktuelle Trainingsziele angepasst werden kann.

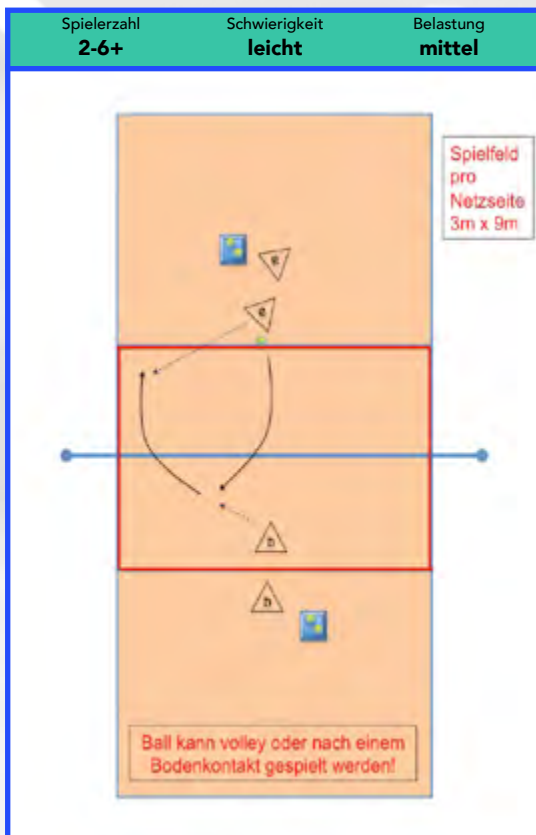
Dabei mag manch einer die Nase rümpfen und (zurecht) anmerken, dass das direkte Zurückspielen des Balls im Spiel nicht vorkommt oder zumindest taktisch in den seltensten Fällen Sinn macht. In den meisten Fällen ist es sogar taktisch höchst nachlässig, will man doch den Ball des Gegners über drei Kontakte aufbauen und zum Punktgewinn nutzen.

Und doch vereinen sich viele **gute Spielaspekte** beim Baggertennis: Wer möchte nicht mit Spielspaß - sonst ermüdetes - Athletiktraining machen, die Wahrnehmung schulen, Ballkontrolle trainieren und Wettkampfhärte erlangen? Mit der richtigen Variante ist für jeden Spieler und jede Situation etwas passendes dabei...

Euer Martin

BAGGERTENNIS 1

Großes Tennis in kleiner Zone



Großes Tennis

Wer scheucht wen? Durch den Bodenkontakt gewinnt man Zeit: Für die Spielhandlung - aber auch zum Nachdenken...

Ziel

Koordination, Erwärmung, Spielform für Spaß und Motivation

Durchführung / Organisation

Auf einem Kleinfeld („3m-Raum“, 3m x 9m) wird der Ballwechsel „1 gegen 1“ mit einem Kontakt pro Spieler ausgespielt. Der Ball darf dabei einmal auf den Boden aufkommen oder auch direkt volley zurückgespielt werden - alle Techniken sind erlaubt!

Organisation: In zwei Teams gegeneinander, wobei jeder Ballwechsel 1 vs 1 ausgespielt wird. Der Ball wird abwechselnd von den Teams eingespielt. Jeder Spieler kommt mit Aufschlag/Einspielen ins Feld und bleibt für einen zweiten Ball (Aufschlag vom Gegner) im Feld stehen. Alternativer Modus: „King of the court!“

Wettkampf bis 7, 11 oder 15 Punkte. Ggf. mehrere Sätze spielen.

Schwerpunkte

Bei dieser Spielform steht die Ballkontrolle im Vordergrund; dazu die Entscheidung, ob ich den Ball direkt volley spiele, oder erst den Bodenkontakt abwarte. Darüberhinaus ist sie sehr motivierend durch kurzweilige Ballwechsel und wechselnde Gegner.

Varianten

Bei vielen Teilnehmern können Laufaufgaben (z.B.: Verlierer sammelt Ball und läuft bis zur Hallenwand) oder Kraftübungen (z.B.: Verlierer macht 5x Liegestütz / 15x Situps) eingebaut werden, um die Wartezeit am „Aufschlag“ zu verkürzen.

Video zum Großen Tennis

Das Video zu dieser Spielform findet ihr als „Play-of-the-day“ vom 16.11.2018 auf meiner facebook-Seite

Trainerzusatz

Durch den Bodenkontakt können die Ballwechsel durchaus länger dauern, gerade wenn Spieler „auf Sicherheit spielen“ und kein hohes Risiko wählen. Daher bietet sich diese Spielform eher mit kleineren Trainingsgruppen an (2-6Tn), damit alle Spieler ausreichend Spielzeit erhalten.

BAGGERTENNIS 2 Zusatzball on time

Spielerzahl	Schwierigkeit	Belastung
2-12+	schwer	mittel

Zusatzball
Der Zusatzball erschwert das Baggertennis erheblich - diese Spielform ist koordinativ höchst anspruchsvoll. Welches Team erreicht zuerst die vorgegebene Punktzahl?

Kleinfeldspiele...

- ... machen Spaß
- ... sind sehr motivierend
- ... fördern die Ballkontrolle
- ... trainieren die Wettkampfsituation
- ... fordern mentale Fähigkeiten
- ... sind durch Regeln gut steuer- und anpassbar
- ... ermöglichen viele Ballkontakte
- ... haben positive Effekte für die Teamstruktur (Teambuilding)
- ... gehören in jede Trainingsplanung!

Ziel

Handlungssicherheit und Ballkontrolle beim Bagger, schnelle Seitwärtsbewegungen, Teambuilding durch Wettkampf in zwei Mannschaften

Durchführung / Organisation

Wettkampf zwischen zwei Teams auf einem breiten und kurzen Feld (3m-Zone). Pro Spieler nur ein Kontakt, dann wechselt sofort der nächste Spieler aus dem Team ins Feld. Erlaubt sind nur Ballkontakte im unteren Zuspiel (Bagger).

Jedes Team hat einen Zusatzball, den der aktuelle Spieler im Feld in den Händen hält und erst NACH dem Ballkontakt des Gegners (und vor dem eigenen Ballkontakt) zum nächsten Spieler passen darf.

Organisation: Der Trainer spielt den Ball ein - den ersten Ball bekommt immer das Verliererteam vom Ballwechsel zuvor. Wettkampf bis 9,11 oder 15 Punkte. Ggf. mehrere Sätze.

Schwerpunkte

Ballkontrolle im unteren Zuspiel (Bagger), schnelle Bewegung zum Ball, Wahrnehmungsschulung / Gegnerbeobachtung, Koordination durch Werfen+Fangen des Zusatzballs

Variante

Neben der Feldgröße kann auch die Netzhöhe angepasst werden, um das Spiel leichter/schwerer bzw. schneller/langsamer zu machen. Einarmige Kontakte können ebenfalls zugelassen werden.

Trainerzusatz

Gerade für **Teambuilding** können die Teams einerseits von den Spielern selbst gewählt werden, andererseits aber auch vom Trainer festgelegt werden. Gut kommen auch „unübliche Zusammensetzungen“ an, z.B.: Groß vs Klein, Alt vs Jung, Leicht vs Schwer, Auswahl nach T-Shirt-Farbe, Spielposition, Anfangsbuchstabe Vorname, Haarfarbe oder Schuhmarke, etc.

BAGGERTENNIS 3 Doubletime

Spielerzahl	Schwierigkeit	Belastung
4-12+	leicht	hoch

Doubletime
Ein Kontakt, zwei Spieler - ganzes Spielfeld. Dieses Baggertennis ist hochdynamisch, fordert den Spielern viele Entscheidungen ab und fördert den Teamzusammenhalt.

Fragen oder Anregungen?
Schreib mir doch unter:
kontakt@volleyballkompass.de

Ziel

Wettkampfspiel, Wahrnehmungsschulung (Einschätzung Ballflugkurve / Gegnerbeobachtung), Ballkontrolle in Stresssituationen, Entscheidungstraining, Spielspaß

Durchführung / Organisation

Wettkampfspiel zwischen zwei Teams. Einen Ballkontakt pro Team - der Spieler, der den Ball direkt rübergespielt hat, verlässt das Feld und wird von einem wartenden Spieler ersetzt. Erlaubt sind nur Kontakte im unteren Zuspel = „Bagger“, ggf. auch einarmige Kontakte (sofern es keine Angriffsschläge/Finten sind).

Modus: Kurzsätze, z.B. bis 9, 11 oder 15 Punkte. In Folgesätzen können weitere Techniken zugelassen werden.

Schwerpunkte

Ballkontrolle auch in schwierigen Situation nach Bewegung und Entscheidung („Wer übernimmt den Ball?“).

*Ansagen/Korrekturen: **Motivieren und Einsatz fordern!** Risikomanagement durch geeignetes Lob und Kritik beeinflussen!*

Variante

Je nach Spielniveau können auch alle anderen Techniken neben dem Bagger zugelassen werden, die das Spiel dann deutlich schneller machen. Genauso sind andere Organisationsformen (z.B. King of the court in 2er/3er-Teams) denkbar.

Die o.g. Inhalte berücksichtigen nicht die persönliche Situation und individuellen Rahmenbedingungen des Lesers. Alle Informationen beruhen auf sorgfältiger Recherche und haben kein Anspruch auf Vollständigkeit oder Richtigkeit.

Wenn Du den Newsletter von volleyballkompass noch nicht abonniert hast, kannst Du dies **HIER** nachholen. Wenn Du nicht länger mit Information von volleyballkompass versorgt werden möchtest, kannst du dich jederzeit aus dem Newsletter austragen. Deine Daten werden dann sofort gelöscht. Deine Daten werden zu keinem Zeitpunkt weitergegeben.



VolleyballKOMPASS