

Inhalt

Vorwort	5
1 Einleitung	11
2 Spielfähigkeit	13
3 Trainingspraktische Zielsetzungen	17
3.1 Übergeordnete tennisspezifische Lernziele	19
3.2 Basistraining	20
3.3 Entwicklung des Spielgedankens (Schlagsicherheit aufbauen)	22
3.4 Sicherheit mit Genauigkeit verbinden	22
3.5 Erweiterung der Spielmöglichkeiten/-variabilität	24
3.6 Tennis als komplexes Spiel mit der Festigung individueller Spielstrategien	26
4 Technisch-taktische Zielsetzungen	29
4.1 Entwicklung der Schlagtechniken	29
4.1.1 Aufbau der Grundtechniken	29
4.1.2 Festigung und Variation der Grundtechniken / Einführung der Spezialschläge	29
4.2 Taktische Zielsetzungen	31
4.2.1 Einzeltaktik	32
4.2.1.1 Senken der eigenen Fehlerquote	33
4.2.1.2 Verhinderung gegnerischer Punktgewinne	34
4.2.1.3 Unter Druck setzen des Gegners	35
4.2.1.4 Erzielen direkter Punkte	35

4.2.2	Doppeltaktik und Doppelspiel	37
4.2.2.1	Doppel von der Grundlinie	38
4.2.2.2	Versetzte Aufstellung im Doppel	39
4.2.2.3	Doppel am Netz	41
5	Sportartübergreifende Lernziele	45
5.1	Training koordinativer Fähigkeiten mit Kindern und Jugendlichen	45
5.1.1	Schulung koordinativer Fähigkeiten in der Trainingspraxis	47
5.2	Training konditioneller Fähigkeiten mit Kindern und Jugendlichen	49
5.2.1	Schnelligkeitstraining	52
5.2.2	Ausdauertraining	54
5.2.3	Krafttraining	55
5.2.4	Beweglichkeitstraining	56
5.3	Aufwärmen beim Tennis	57
5.3.1	Ziele der Aufwärmphase	58
5.3.2	Hinweise zur methodische Gestaltung des Aufwärmens	58
5.3.3	Praktische Durchführung der Aufwärmphase	59
6	Methodik des spielorientierten Kinder- und Jugendtrainings	63
6.1	Methodische Reihen	63
6.2	Methodische Grundsätze für die Trainingspraxis	66
6.3	Beispiele für den Aufbau von Praxiseinheiten	69
6.3.1	Anfängerschulung	70
6.3.2	Spelformen in der Anfängerschulung	71
6.3.3	Spelformen für die Trainingspraxis	75

A) Spielformen für den Grundlinienbereich	77
B) Spielen im Netzbereich	85
C) Angriffsspiel (Verbindung von Grundlinien- und Netzspiel)	92
D) Aufschlag & Return	96
E) Spielformen für das Doppeltraining	100
F) Sonstige Spielformen	110
7 Fehlerkorrektur	113
7.1 Bewegungsanalyse im Tennistraining	113
7.2 Voraussetzungen des Trainers	116
8 Zusammenfassung	121
Literatur	123
Abbildungsverzeichnis	125