

# INHALT

<b>Einleitung</b>	<b>7</b>
<b>I</b>	<b>Theoretische Begründung und Methodik</b>
<b>1</b>	<b>Handlungstheoretische Betrachtung</b>
1.1	Entwicklung in der Motorikforschung
1.1.1	Theorien motorischer Regelkreise
1.1.2	Programmtheorien
1.1.3	Action Approaches
1.1.4	Mixed Approaches
1.2	Ansätze in der Motorikforschung
1.2.1	Generalisierte motorische Programme (SCHMIDT)
1.2.2	Die Theorie der Motorikschemata (MUNZERT)
1.2.3	Das hierarchische Schemamodell (ZIMMER & KÖRNDLE)
1.2.4	Theorie der modularen Organisation (HOSSNER)
1.2.5	Motorik als Baukastensystem (WEINECK)
1.3	Weiterführende Überlegungen
1.3.1	Allgemeine und rückschlagspielspezifische koordinative Fähigkeiten oder ... koordinative Leistungen
1.3.2	Gemeinsamkeiten situativer Sportarten
1.3.3	Das Modell der Handlungsmuster (NAGEL)
1.4	Transfer
1.5	Transferrelevante Sportarten: Nähere und weitere Verwandte
1.5.1	Bilateraler Transfer
1.5.2	Unilateraler Transfer
1.5.3	
<b>2</b>	<b>Wahrnehmung</b>
<b>3</b>	<b>Methodische Konzeption</b>
3.1	Methodische Aspekte
3.1.1	Bewegungsablaufmethode versus Handlungsmethode
3.1.2	Methodische Empfehlung des DTB
3.2	Methodische Synthese:
3.3	Funktionell orientierte Handlungsmethode
3.4	Rückmeldungen/Korrekturmöglichkeiten im Horizont der „Zweckmäßigkeit“
3.5	Kindgerechte Inhalte
3.6	Spielideen und Spielregeln
3.7	Das „Mitspielen“ des Trainers: Der Provokateur
	Stundenaufbau

# MIT BALLSPIELEN ZUM TENNIS

<b>II</b>	<b>Exemplarische Aufgabensammlung für die Trainingspraxis</b>	<b>69</b>
<b>4</b>	<b>Lehrmittel</b>	<b>69</b>
4.1	Die Spielfelder	69
4.2	Materialien	73
<b>5</b>	<b>Spiele und Übungen</b>	<b>75</b>
5.1	Schulung funktioneller Bereiche	75
5.1.1	„Im Gleichgewicht handeln/ mit dem Gleichgewicht spielen“	75
5.1.2	„Den Raum beherrschen“	78
5.1.3	Objektberechnung	93
5.1.4	Stellung zum Ball	94
5.1.5	Ballimpuls	96
5.1.6	Ball-negativ-Impuls	98
5.2	Vom Werfen zum Schlagen	99
5.3	Schlagen	105
5.3.1	Kooperative Rückschlagübungen	106
5.3.2	Spielübungen gegeneinander	114
5.3.3	Schläger-Ball-Kombinationen	115
5.3.4	Spiele an der Tenniswand	117
5.4	Einzelne Schlagtechniken	120
5.4.1	Volley	120
5.4.2	Grundlinienschläge	134
5.4.2.1	Vor- und Rückhand	134
5.4.2.2	Vorhand	141
5.4.2.3	Rückhand	144
5.4.2.4	Beidhändige Rückhand	157
5.4.3	Über Kopf	163
5.4.3.1	Smash und Aufschlag	164
5.4.3.2	Smash	176
5.4.4	Aufschlag-Return	187
5.4.5	Spezienschläge	196
5.4.6	Weitere taktisch-technische Spielvariationen	201
<b>6</b>	<b>„Spiele im Sand“</b>	<b>205</b>
<b>7</b>	<b>Situative Ergänzungssportarten</b>	<b>209</b>
<b>8</b>	<b>Konditions-Koordinations-Training: Eine ganzheitliche Verknüpfung</b>	<b>213</b>
<b>9</b>	<b>Schlussbemerkung</b>	<b>215</b>
<b>10</b>	<b>Literatur</b>	<b>217</b>
	<b>Bildnachweis</b>	<b>223</b>