

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	7
2. Aufbau und Anwendung der Stundenbilder	9
2.1 Gliederung der Stundenbilder	9
2.2 Aufbau der einzelnen Einheiten	9
2.3 Hinweise zu den Spiel- und Übungsformen	10
2.4 Grundlagenschulung	11
2.5 Abkürzungen	12
3. Stundenbilder.....	13
3.1 Grundlagenschulung – Vorbereitende Übungen und Spiele zum Thema Rollen und Schlagen	13
3.1.1 Einführung des „Rolltennis“ in Anlehnung an Low-T-Ball.....	13
3.1.2 Hockeyvariationen.....	17
3.1.3 Fliegende Objekte einschätzen lernen	21
3.1.4 Rückschlagspiele mit Zeitungen	24
3.1.5 Werfen und Fangen.....	27
3.1.6 Spielen über das Tennisnetz	30
3.1.7 Erste Tennisspiele.....	34
3.2 Grundschläge	38
3.2.1 Vorhand-Einführung	38
3.2.2 Vorhand für Fortgeschrittene	44
3.2.3 Vorhand Inside-Out.....	47
3.2.4 Beidhändige Rückhand für Einsteiger	50
3.2.5 Volleyeinführung	53
3.2.6 Volleys für Fortgeschrittene	57
3.2.7 Aufschlageinführung	60
3.2.8 Aufschlagtraining für Fortgeschrittene.....	63
3.2.9 Einführung Schmetterball.....	66
3.3 Schwerpunktthemen	69
3.3.1 Tennis mit großen Gruppen.....	69
3.3.1.1 Tennis in der Turnhalle (Teil I)	69
3.3.1.2 Tennis in der Turnhalle (Teil II)	72
3.3.1.3 Spielstunde auf einem Platz.....	76
3.3.1.4 Schleifchenturnier.....	79
3.3.1.5 Spaßturnier für alle	81
3.3.2 Spielvorbereitung	83
3.3.2.1 Einzeltraining – Grundschläge	83
3.3.2.2 Einzeltraining – Netzangriff	86
3.3.2.3 Doppeltraining – Teil I.....	89
3.3.2.4 Doppeltraining – Teil II.....	93

4. Spielübersicht	97
4.1 Spiele zur Aufwärmung und für Minis	97
4.2 Einspielen	98
4.3 Tennisübungen	98
4.4 Tennisspiele	99
5. Anhang	101
5.1 Spielpläne	101
5.2 Turniertabellen	103
6. Literatur	105
Schlusswort	106