

INHALT

Kapitel 1	„Vom ABC für Spielanfänger...“	7
	Einführung.....	8
	Modell des spielerisch-impliziten Lernens	11
	Struktur und Aufbau.....	11
	Sportspielsystematik	13
	Stufenübergreifende Ziele und Inhalte.....	17
	Taktikbausteine	19
	Koordinationsbausteine.....	20
	Technikbausteine.....	21
	Stufenübergreifende methodische Grundphilosophie.....	24
	Erste Regel: „Vom Übergreifenden zum Speziellen“	25
	Zweite Regel: „Vom Spielen zum Spielen und Üben“	29
	Dritte Regel: „Vom impliziten zum expliziten Lernen“	33
	Zusammenfassung	37
 Kapitel 2	 „...zum gekonnten Agieren mit der Hand und mit Schlägern“	 39
	Einführung	40
	Konzepte im Bereich der Rückschlagspiele	41
	Begriffsbestimmungen und Einteilungen.....	41
	Ziele und Inhalte	43
	Methodische Grund- und Reihungsregeln	46
	Ballschule Rückschlagspiele: Ziele, Inhalte und Methoden	47
	Spielerisch-situationsorientierte Ballschule Rückschlagspiele.....	49
	Fähigkeitsorientierte Ballschule Rückschlagspiele.....	51

Fertigkeitsorientierte Ballschule Rückschlagspiele	54
Zusammenfassung	56

Kapitel 3

Spielerisch-situationsorientierte Ballschule Rückschlagspiele	57
--	-----------

Einführung	58
Zeichenlegende und Darstellungsform	61
Spiele-Sammlung	64
Überzahl herausspielen	64
Zusammenspiel	72
Ins Ziel treffen	78
Ball dem Ziel annähern	83
Lücke erkennen	85

Kapitel 4

Fähigkeitsorientierte Ballschule Rückschlagspiele	93
--	-----------

Einführung	94
Übungs-Sammlung	97
Präzisionsdruck	97
Komplexitätsdruck	102
Organisationsdruck	107
Variabilitätsdruck	112
Zeitdruck	117
Belastungsdruck	120

Kapitel 5

Fertigkeitsorientierte Ballschule Rückschlagspiele	123
---	------------

Einführung	124
Übungs-Sammlung	125
Spielpunkt bestimmen	125
Laufwege und -tempo festlegen	129

Winkel steuern	132
Krafteinsatz steuern	136
Sich verfügbar machen.....	140
Ball im Blick behalten	144
Zuspielrichtung und -weite vorwegnehmen.....	148
Laufwege beobachten	152
Abwehrposition vorwegnehmen	154

Anhang

155

Institution Ballschule Heidelberg.....	155
Schlaggeräte.....	157
Literaturverzeichnis	158
Danksagung.....	161