

Volker Nagel /
Christian Spreckels

MIT BALLSPIELEN ZUM TENNIS

Ein sportspielübergreifendes
Lehr- und Trainingskonzept

Meyer & Meyer Verlag

NHALT

Einleitung

I	Theoretische Begründung und Methodik	9
1	Handlungstheoretische Betrachtung	9
1.1	Entwicklung in der Motorikforschung	9
1.1.1	Theorien motorischer Regelkreise	9
1.1.2	Programmtheorien	10
1.1.3	Action Approaches	12
1.1.4	Mixed Approaches	14
1.2	Ansätze in der Motorikforschung	14
1.2.1	Generalisierte motorische Programme (SCHMIDT)	14
1.2.2	Die Theorie der Motorikschemata (MUNZERT)	16
1.2.3	Das hierarchische Schemamodell (ZIMMER & KÖRNDLE)	17
1.2.4	Theorie der modularen Organisation (HOSSNER)	19
1.2.5	Motorik als Baukastensystem (WEINECK)	21
1.3	Weiterführende Überlegungen	21
1.3.1	Allgemeine und rückschlagspielspezifische koordinative Fähigkeiten oder	21
1.3.2	... koordinative Leistungen	23
1.3.3	Gemeinsamkeiten situativer Sportarter	26
1.4	Das Modell der Handlungsmuster (NAGEL)	29
1.5	Transfer	33
1.5.1	Transferrelevante Sportarten: Nähere und weitere Verwandte	36
1.5.2	Bilateraler Transfer	42
1.5.3	Unilateraler Transfer	42
	Wahrnehmung	43
3	Methodische Konzeption	47
3.1	Methodische Aspekte	47
3.1.1	Bewegungsablaufmethode versus Handlungsmethode	48
3.1.2	Methodische Empfehlung des DTB	50
3.2	Methodische Synthese:	
	Funktionell orientierte Handlungsmethode	51
3.3	Rückmeldungen/Korrekturmöglichkeiten im Horizont der „Zweckmäßigkeit“	60
3.4	Kindgerechte Inhalte	64
3.5	Spielideen und Spielregeln	66
3.6	Das „Mitspielen“ des Trainers: Der Provokateur	67
3.7	Stundenaufbau	68

	Exemplarische Aufgabensammlung für die Trainingspraxis.	69
4	Lehrmittel.	69
4.1	Die Spielfelder.	69
4.2	Materialien.	73
5	Spiele und Übungen.	75
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	Ballnegativ-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	5ma5h.	176
5.4.4	Aufschlag-Returm.	187
5.4.5	Spezienschläge.	196
5.4.6	Weitere taktisch-technische Spielvariationen.	201
6	„Spiele im Sand“.	205
7	Situative Ergänzungssportarten.	209
8	Konditions-Koordinations-Training: Eine ganzheitliche Verknüpfung.	213
9	Schlussbemerkung.	215
10	Literatur.	217
	Bildnachweis.	223