

Lehrprobenausarbeitung A-Trainer Ausbildung

A-Trainer Ausbildung
Deutscher Tennis Bund

Unterrichtsentwurf zur Lehrprobe

Grundlinien- und Netzsituation:
Beinarbeit beim Vorwärts- und Rückwärtslaufen

Vorgelegt von:

Lucas Lambert

Termin/ Ort der Lehrprobe:

02.12.2019 im Bundesstützpunkt Stuttgart - Stammheim

Prüfer:

Guido Fratzke, Rüdiger Bornemann, Alexander Jakubec, Dr. Heinz Kleinöder,
Michael Wennagel

Inhaltsverzeichnis

1. Voraussetzungen	S. 2
1.1. Lerngruppe	S. 2
1.2. Äußere Bedingungen	S. 2
1.3. Vorkenntnisse	S. 2
2. Sachanalyse	S. 2
2.1. Begründung des Themas/ Einordnung in die Gesamtplanung	S. 2
2.2. Analyse des Lerngegenstandes/ Begriffsdefinition	S. 3
3. Lernziele	S. 5
3.1. Einordnung in die Gesamtplanung	S. 5
3.2. Stundenziele	S. 5
3.3. Teilziele	S. 6
4. Überlegungen zur Unterrichtsplanung	S. 6
4.1. Belastungsstruktur	S. 6
4.2. Methodische Verfahren	S. 7
4.3. Methodische Maßnahmen	S. 7
4.3.1. Organisationsformen	S. 7
4.3.2. Zuspiel	S. 7
4.3.3. Medien/ Hilfen	S. 7
4.3.4. Lernzielkontrollen	S. 7
4.3.5. Lehrerinformationen/ -korrekturen	S. 8
4.3.6. Schüleraktionen/ -reaktionen	S. 8
5. Stundenverlaufsplan	S. 9
6. Literatur	S. 12

1. Voraussetzungen

1.1. Lerngruppe

Im Rahmen der Lehrprobe stehen zwei bis vier jugendliche Tennisspieler¹ im Alter zwischen zwölf und sechzehn Jahren zur Verfügung. Ihr Niveau entspricht dem von Bezirks- oder Landeskaderspielern. Angaben bezüglich des Geschlechts wurden im Vorfeld nicht gemacht.

1.2. Äußere Bedingungen

Die geplante Unterrichtseinheit findet im DTB-Stützpunkt in Stuttgart-Stammheim auf einem mittelschnellen Rebound-Ace-Belag in der Halle statt. Für die Prüfung werden ein Ballwagen, entsprechende Markierungsmöglichkeiten wie Hütchen und Linien, sowie eine Koordinationsleiter und Medizinbälle zur Verfügung gestellt. Die Einheit ist für eine Zeitdauer von neunzig Minuten konzipiert, wobei im Rahmen der Lehrprobe letztlich zwanzig Minuten aus dem Hauptteil demonstriert werden sollen.

1.3. Vorkenntnisse

Liegt ein für die skizzierte Lerngruppe entsprechendes Spielniveau vor, so ist davon auszugehen, dass die verschiedenen Tennistechniken bis hin zur Feinform ausgebildet sind (vgl. Fratzke 2019). Unter Berücksichtigung des persönlichen Stils steht nun in der Phase des Aufbau- und Leistungstrainings die Vervollkommnung der Technik im Fokus. Abseits des für diese Einheit wesentlichen Techniktrainings treten nun auch taktische Aspekte sowie die tennisspezifischen konditionellen Fähigkeiten und das Ausdauer- und Krafttraining in den Vordergrund.

2. Sachanalyse

2.1. Begründung des Themas/ Einordnung in die Gesamtplanung

Die Technik gilt im Tennis allgemein als „der entscheidende leistungsbegrenzende Faktor“ (Ferrauti et al 2014: 72), sodass ein großes Augenmerk auf deren entsprechende Schulung gelegt werden muss. Die Basis für den späteren Technikerwerb wird bereits in den ersten Stunden im Vorschul- oder Schulkindalter gelegt, in denen der Erwerb möglichst vielfältiger sportmotorischer Fertigkeiten, neben den tennistechnischen Grundlagen, im Vordergrund steht. Durch diese Grundlagenausbildung in den frühen Jahren der Kindheit, wird die spätere Lernfähigkeit

¹ Aus Gründen der Lesbarkeit wurde im Text die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich die Angaben, soweit nicht anders benannt, auf Angehörige aller Geschlechter.

der Schüler, was das Erwerben der spezifischen Tennistechniken angeht, signifikant verbessert (vgl. DTB Online Campus 2019a). In den folgenden Entwicklungsabschnitten soll die Technik zunächst in ihrer Vielfalt ausgeprägt und dann schlussendlich im Zusammenhang mit der Entwicklung eines individuellen Spieltyps entsprechend bis in die Feinstformen entwickelt werden (vgl. Fratzke 2019). Vor dem Hintergrund dieser Ausführung wird klar, dass das Techniktraining die Entwicklung eines Tennisspielers dauerhaft begleitet und eine leistungsdeterminierende Rolle spielt.

Bestrebt man das Geschehen während eines Ballwechsels in verschiedene Spielsituationen einzuteilen, lassen sich Aufschlag, Return, Grundlinienspiel, Netzangriff und Passierballsituation als diejenigen fünf maßgeblichen identifizieren (vgl. Crespo & Reid 2002). Die Aufschlag- und Returnsituation führt in 35% der Fälle zum Abschluss des Punktes, sodass potenziell in allen anderen Spielsituationen die Beinarbeit im Vorwärts- und Rückwärtslaufen entsprechend bedeutsam ist (vgl. Born, P. 2017). Die Grundliniensituation nimmt mit 53% den höchsten Anteil der Spielsituationen ein, die Netzsituation mit 2% den geringsten, was die Bedeutung des Techniktrainings in diesem Bereich dezidiert hervorhebt (vgl. Born, H.P. 2019). Konkret ist festzuhalten, dass während des Ballwechsels im modernen Hochleistungstennis insbesondere im Umfeld der Grundlinie agiert wird und die Spieler sich, trotz des höher gewordenen Tempos, in den Platz hineinarbeiten. Hier wird auch vom sogenannten „Grundlinienpressing“ gesprochen, welches es dem Spieler ermöglicht, immer schneller eine angemessene Platzposition für einen Gewinnschlag zu erreichen (vgl. ebd.). Die Anforderung an einen Tennisspieler, sich angemessen vorwärts und rückwärts bewegen zu können, wird auch durch Marten & De Vylders (2010, nach Born, H.P. 2019) Untersuchungen untermauert, nach denen beispielsweise Novak Djokovic während des Ballwechsels 35% der Schläge im Feld und 65% der Schläge hinter der Grundlinie stehend trifft. Somit sollte das technische Training der Beinarbeit beim Vorwärts- und Rückwärtslaufen Bestandteil eines modernen Techniktrainings sein.

2.2. Analyse des Lerngegenstandes/ Begriffsdefinition

Martin (1991) definiert eine gute Technik als eine solche, die (a) erfolgreich ist, (b) das biomechanische Optimum erreicht, (c) virtuos, stabil und variabel ist und (d) das angestrebte Resultat sicherstellt. Solche Techniken werden aus der funktionalen Bewegungsanalyse abgeleitet, nach der Bewegungen im Tennis als Lösungsmöglichkeiten verstanden werden, die entsprechende Bewegungsziele unter gegebenen Rahmenbedingungen erreichen sollen (vgl. DTB Online

Campus 2019b). Vor diesem Hintergrund soll also die Tennistechnik erworben, angewendet und evaluiert werden, sodass sie niemals Selbstzweck ist, sondern viel mehr Mittel zum Zweck.

Innerhalb des Techniktrainings lässt sich zwischen Erwerbs- und Anwendungstraining differenzieren. Innerhalb des Erwerbs werden zunächst Techniken erlernt, die dann später in unterschiedlichen Spielsituationen und unter Belastung automatisiert werden müssen. Das Anwendungstraining hat zum Ziel, die Einsatzfähigkeit der erworbenen Fertigkeiten auch in anspruchsvollen und ungewohnten Situationen und Lagen zu trainieren, wobei hierbei nach situativem Training, Komplextraining und Matchtraining unterschieden werden kann (vgl. Born, H.P. 2019). Das Komplextraining, welches für die geplante Unterrichtsstunde bedeutsam sein wird, bezeichnet hierbei eine komplexe Trainingsintervention, bei der Elemente des Kraft-, Schnelligkeits- oder Koordinationstrainings in das Training auf den Platz integriert werden, um eine effizientere Verzahnung konditioneller und technischer Elemente zu ermöglichen (vgl. Ferrauti et al. 2014).

Allgemein hängt „von der Qualität der Beinarbeit [...] der gesamte Erfolg im Tennis ab“ (Schönborn 2010: 54). Hierbei sind grundsätzlich eine präzise, situationsgemäße Anpassung zum Schlagschritt hin und ein langer solcher Schritt essenziell, um eine breite Stützfläche bei der Schlagausführung zu ermöglichen. Der Körperschwerpunkt soll hierbei innerhalb dieser breiten Stützfläche liegen, um das Gleichgewicht optimal halten zu können (ebd.). Weitere zentrale Elemente der Beinarbeit liegen im Splitstep, im Kreuzschritt (sowohl lateral als auch diagonal) sowie in einem sinnvollen Gewichtstransfer nach dem Schlag, der einerseits in einem explosiven Richtungswechsel, andererseits aber auch in einem schnellen Nachlaufen, beispielsweise ans Netz, bei gleichzeitigem Gleichgewicht in der Schlagausführung bestehen kann. Die Beinarbeit eines Spielers wird determiniert durch koordinative Aspekte, Kraft, Schnelligkeit und Reaktivkraft (vgl. Born, H.P. 2019). Somit bietet sich ein Komplextraining im Zusammenhang mit dem Training der Beinarbeit an.

Aus diesen allgemeinen Anforderungen an eine tennisspezifische Beinarbeit lassen sich konkrete Schlussfolgerungen für Schläge im Vorwärts- und Rückwärtslaufen ableiten. Explizit bietet sich die offene Fußstellung deshalb an, da durch sie eine optimale Verwindung zwischen Ober- und Unterkörper möglich ist, woraus sich eine günstigere Energiespeicherung in der betreffenden Muskulatur ergibt. Schönborn (2010) belegt, dass über 93% aller Vorhände und 70% der beidhändigen Rückhände aus dieser offenen Fußstellung geschlagen werden. Insofern scheint diese insbesondere für Schläge im Rückwärtslaufen geeignet zu sein, da hier ein höherer

Kraftaufwand zur Ballbeschleunigung notwendig ist, als dies in der Angriffs- oder Netzsituation der Fall wäre. Die früher noch regelmäßig als Optimum gelehrt, geschlossene Fußstellung kann in bestimmten Situationen, in denen Präzision und ein geringerer Kraftaufwand gefordert sind, günstiger sein (vgl. ebd.). So eignet sie sich beispielsweise im Zusammenhang mit tieferen Angriffsbällen (links-links bei der Vorhand, rechts-rechts bei der Rückhand), da der geschlossene Stand hierbei einen optimalen Gewichtstransfer ans Netz bei gleichzeitigem Schlagen im Gleichgewicht ermöglichen kann. Grundsätzlich ist zu berücksichtigen, dass die Wahl der Beinarbeit immer individuell gefärbt ist und die Situationslösung im Vordergrund stehen sollte (vgl. ebd.). Dies ist im Kontext der Beinarbeit im Vorwärts- und Rückwärtslaufen, insbesondere im Zusammenhang mit Angriffsbällen in verschiedenen Höhen, sowie in Bezug auf das Zurückbewegen an die Grundlinie bei einem Schlag im Feld von Bedeutung, wo die Spieler jeweils bedingt durch ihren eigenen Erfahrungsschatz auch offene (in Bezug auf die Höhe beim Angriffsball) beziehungsweise geschlossene, umspringende (in Bezug auf das Zurückkehren hinter die Grundlinie) Lösungen wählen können.

3. Lernziele

3.1. Einordnung in die Gesamtplanung

Die Lerngruppe befindet sich, soweit bekannt, im Stadium des Aufbau- beziehungsweise Anschlussstrainings. Wie bereits in Kapitel 1.3 beschrieben, steht nun eine Vervollkommnung der Tennistechnik in ihrer Feinform im Vordergrund des technischen Trainings. Geht man von der üblichen Unterteilung des Trainingsjahrs in Vorbereitungs-, Wettkampf- und Übergangsperioden aus, eignet sich die geplante Einheit insbesondere in einer Vorbereitungsperiode, da hier neue technische Inhalte störungsfrei erworben beziehungsweise Bekanntes störungsfrei gefestigt und automatisiert werden kann.

3.2. Stundenziele

Am Ende der Stunde sollen die Spieler in der Lage sein, situativ angemessen die erworbenen Beinarbeitsformen im Vorwärts- und Rückwärtslaufen anwenden zu können. Konkret verwenden sie hierbei zur Spielsituation passend offene und geschlossene Beinarbeitstechniken in Verbindung mit den geschilderten allgemeinen Anforderungen an die Beinarbeit im Tennis.

3.3. Teilziele

In der ersten Übung des Hauptteils sollen die offene Beinstellung im Rückwärtslaufen sowie situativ angepasst die offene und geschlossene Stellung im Vorwärtslaufen erworben und durch den Einsatz komplexer Trainingsmethodik verstärkt werden. Hierbei werden von den Schülern grundsätzlich Splitstep, Kreuzschritte und eine breite Stützfläche bei allen Schlägen eingefordert. Im Vorwärtslaufen sollen die Spieler beide Beinarbeitungsformen sinnvoll ausprobieren, um diesbezügliche individuelle Präferenzen herausarbeiten zu können.

Im Rahmen der zweiten Übung des Hauptteils soll der Übergang ans Netz situativ angewendet werden. In diesem Zusammenhang wählen die Spieler situativ angemessen aus offener und geschlossener Beinarbeit, wobei tiefe, kurze Angriffsbälle eher geschlossen, hohe, längere Angriffsbälle eher offen gespielt werden sollen, obgleich selbstredend die individuellen Präferenzen der Spieler Berücksichtigung finden sollen.

Die dritte Übung des Hauptteils hat zum Ziel, die erworbenen Beinarbeitungsformen im Rückwärtslaufen situativ angemessen anzuwenden. Hierbei wird insbesondere auf eine breite Stützfläche und eine offene Beinstellung wertgelegt. Durch die defensive Position des Rückspielers ergibt sich gleichzeitig eine offensive Position für den Anspieler, der seinerseits voraussichtlich entsprechende Formen der Vorwärtsbewegung anwenden soll. Hier gelten äquivalent die Anforderungen aus Übung zwei.

4. Überlegungen zur Unterrichtsplanung

4.1. Belastungsstruktur

Bei der Belastungssteuerung der ersten Übung wird mit kurzen Wiederholungszahlen gearbeitet, was in physiologischen Prozessen und der spezifischen Energieversorgung begründet liegt. Es werden pro Durchgang vier Schläge im Komplextraining simuliert und vier Schläge gespielt, sodass sich die Schlagzahl im Rahmen von Borns Vorgaben für das Technikerwerbstraining befindet (Born, H.P. 2019). Insgesamt wird eine Schlagmenge von 180-220 Schlägen avisiert, wobei das Belastungs-Pausen-Verhältnis, wie ebenfalls von Born vorgeschlagen, bei 1:2 liegt.

Die beiden folgenden Übungen im Hauptteil bedingen ihre Belastungsstruktur durch den regelmäßigen Spielerwechsel nach zwei Punkten selbst, wobei die Pausen zur Regeneration und zur Evaluation der Beinarbeitungsentscheidungen und -ausführungen genutzt werden sollen.

4.2. Methodische Verfahren

Die Ausführung der ersten Übung wird tendenziell deduktiv durch Trainerkommentare vorgegeben, obgleich für individuellen Spielraum in den bereits angeführten Situationen gesorgt wird. In Bezug auf die Entscheidungsfindung in den beiden folgenden Übungen wird induktiv vorgegangen; die Spieler entscheiden selbstständig, welche Beinarbeitsform sie verwenden, auch wenn diese vorher deduktiv in Übung eins gesetzt wurden. Nach der technikorientierten Anfangsübung wird partnerschaftlich und situativ in den Folgeübungen gearbeitet. Die komplexen Trainingselemente in Übung eins sollen den Zugewinn beim Technikerwerb der Beinarbeitsformen erhöhen.

4.3. Methodische Maßnahmen

4.3.1. Organisationsformen

Das „spanische X“ in der ersten Übung findet als Korbdrill mit koordinativen Elementen, also als Komplextraining, statt. Der Einbezug der Komplexübung ermöglicht eine optimale Nutzung der zur Verfügung stehenden Trainingszeit und minimiert die Wartephase. Die Übungen zwei und drei werden partnerschaftlich durchgeführt, um möglichst spielnahe arbeiten zu können und Zeit für die Evaluation seitens des Trainers zu schaffen.

4.3.2. Zuspiel

Im Rahmen der Komplexübung wirft der Trainer an, um zwecks Beobachtung und Korrektur möglichst dicht an den Spielern zu stehen, sowie eine genaue Steuerung des ankommenden Balls zu ermöglichen. In den Folgeübungen spielen die Trainingsteilnehmer selbstständig an, um realistische Spielsituationen zu schaffen und dem Trainer eine zielführendere Positionswahl in seiner Beobachtungsfunktion zu gewährleisten, ihn somit nicht auf einer Seite zu binden.

4.3.3. Medien/ Hilfen

Es werden entsprechende Markierungen zum Abstecken von Zielbereichen verwendet. Zudem kommt im Rahmen des Komplextrainings ein Medizinball zur Verstärkung zum Einsatz.

4.3.4. Lernzielkontrollen

Die Lernzielkontrolle erfolgt in allen Übungen durch das Feedback des Trainers. Zusätzlich bieten Markierungstreifen Anhaltspunkte bezüglich der Präzision der Schlagauführung oder grenzen ab, in welches Feld gespielt werden soll.

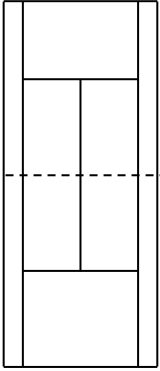
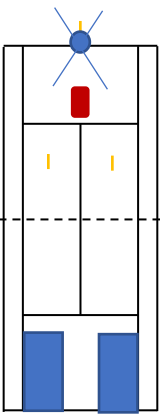
4.3.5. Lehrerinformationen/ -korrekturen

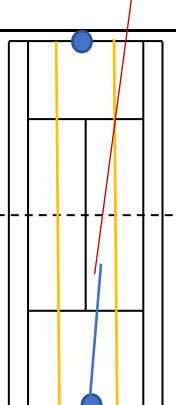
Um einen reibungslosen Ablauf zu ermöglichen, stellt der Trainer die Übungen gänzlich im Vorfeld dar, wobei er versucht, etwaiges Vorwissen der Lerngruppe zu aktivieren. Explizit wird auf die bereits geschilderten wesentlichen Determinanten einer guten Beinarbeit, also breite Stützfläche, Splitstep etc., verwiesen. Die Korrekturen erfolgen unmittelbar im Anschluss an die Spielsituation beziehungsweise bei Übung eins an die Schlagausführung, um ein direkt umsetzbares Feedback zu gewährleisten. Zudem sollen Informationen und Korrekturen in motivierender Form gegeben werden, um eine entsprechende Trainingsqualität gewährleisten zu können.

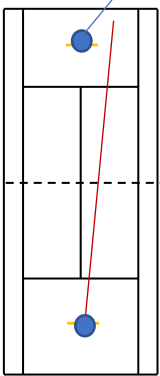
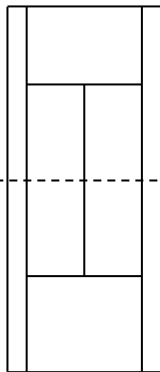
4.3.6. Schüleraktionen/ -reaktionen

Aufgrund der Individualität eines jeden Spielers, muss der Trainer ebenso individuell motivierend und wertschätzend auf den Schüler eingehen. Im Rahmen der Punktsituationen in Übung zwei und drei ist es möglich, dass die Trainingsteilnehmer den technischen Fokus verlieren. Insofern ist es dann die Aufgabe des Trainers, den Spielern diesen technischen Schwerpunkt regelmäßig vor Augen zu führen.

5. Stundenverlaufsplan

Zeit	Trainingsziele	Trainingsinhalte	Trainingsmethode	Kontrollverfahren Hilfsmittel	Organisationsform Bemerkungen
EINLEITUNG (25 Minuten)					
30'	<p>allgemeines & spezifisches Aufwärmen und Einspielen</p> <p>Anregung des Herz-Kreislaufsystems</p> <p>Erwärmen der Muskulatur</p> <p>Verletzungsprophylaxe</p> <p>mentales Einstimmen auf die folgende Belastung</p> <p>allgemeines & spezifisches Einspielen</p>	<p>Lauf- & Sprung-ABC, Theraband, Seilspringen, dynamisches Dehnen</p> <p>Einspielen im T-Feld und von der Grundlinie inklusive Volleys</p> <p>Einspielaufgaben zur Einstimmung auf das Stundenthema:</p> <p>Im T-Feld – später von der Grundlinie – immer abwechselnd einen Ball vor, einen Ball hinter der T-Linie schlagen</p>	<p>deduktiv</p> <p>partnerschaftliches Einspielen</p> <p>ansteigend von niedriger bis zu mittlerer Intensität</p>		
HAUPTTEIL (60 Minuten)					
15'	<p>Technikerwerb: Beinarbeitungsformen vorwärts-rückwärts</p> <p>Spanisches X im Komplextraining</p> <p>Erwerb der Beinarbeitstechnik im Vorwärts- und Rückwärtslaufen an der Grundlinie</p> <p>Erwerb der Beinarbeitstechnik zum Netzangriff</p>	<p>Ablauf:</p> <p>a) spanisches X als Komplexübung mit Medizinball: Spieler simuliert vier Schläge (lange Vorhand, kurze Rückhand, lange Rückhand kurze Vorhand) mit angedeuteten Seitenschockwürfen und entsprechender Beinarbeit</p> <p>b) spanisches X mit Schläger und Ball: Schüler spielt die Schläge in gleicher Abfolge, lange Schläge cross, kurze Schläge longline, auf Zielfelder; Trainer wirft an</p> <p>mögliche Variationen:</p> <p>a) offene Beinarbeit bei langen Bällen, geschlossen mit Umspringen bei kurzen Bällen</p> <p>b) offene Beinarbeit bei langen Bällen, geschlossen mit Nachgehen als Angriffsball bei kurzen Bällen</p>	<p>deduktiv</p> <p>Trainer wirft an</p> <p>technikorientiert</p> <p>Teillernen: Schwerpunkt Beinarbeit</p> <p>mittlere bis erhöhte Intensität</p>	<p>Trainerbeobachtung der Beinarbeit</p> <p>Markierungen für Splitstep und Netzposition</p> <p>Zielfelder kontrollieren Platzierung</p>	 <p>Komplexübung am Rand Vorhandseite im T-Linienbereich</p> <p>vier simulierte Schläge bei der Komplexübung,</p>

		<p>c) unregelmäßige Anwürfe mit situativ passender Beinarbeit</p> <p>konkrete Anforderungen: entsprechend passende Beinarbeit bei den verschiedenen Schlägen</p> <p>im Rückwärtslaufen: Splitstep, Kreuzschritte, breite Stützfläche, offene Beinarbeit</p> <p>im Vorwärtslaufen mit Ziel zurück zur Grundlinie: Splitstep, breite Stützfläche, situativ geschlossene Beinarbeit mit Umspringen (links-rechts bzw. rechts-links) oder offene Beinarbeit</p> <p>im Vorwärtslaufen mit Ziel Netzangriff: Splitstep, breite Stützfläche, geschlossene Beinarbeit mit Nachgehen (links-links bzw. rechts-rechts), Splitstep am Netz</p>			vier Schläge mit Schläger und Ball
20'	<p>Technikanwendung: Beinarbeitsformen vorwärts-rückwärts/ Schwerpunkt Angriff-& Netzsituation</p> <p>Anwendung der erworbenen Beinarbeit bei Angriffsbällen</p> <p>Erkennen entsprechender Situationen</p> <p>„Grundlinienpressing“, um Netzsituation überhaupt zu ermöglichen, bedingt zum Teil vorwärts-rückwärts-Beinarbeit an der GL</p>	<p>Ablauf: Es werden Punkte ausgespielt:</p> <p>Spieler müssen durch die Mitte spielen, bis sich eine Angriffssituation ergibt, dann ist der Punkt frei – und nur dann zählt der Punkt</p> <p>mögliche Variation:</p> <p>Ecke für Angriffsball wird vorgegeben, falls keine Netzsituationen zustande kommen</p> <p>konkrete Anforderungen:</p> <p>Die Spieler beachten in Bezug auf ihre Beinarbeit</p> <p>ihren Splitstep und die breite Stützfläche</p> <p>ein offensives Positionsspiel („Grundlinienpressing“) und wenden hierfür die erworbenen Beinarbeitsformen im Grundlinienbereich an</p> <p>die erworbene Beinarbeitstechnik für Angriffsbälle</p> <p>und wenden diese situativ passen an.</p>	<p>deduktiv in Bezug auf die Beinarbeit (wurde zuvor vorgegeben) und das Spielen durch die Mitte, induktiv in Bezug auf Entscheidungsfindung und Platzierung beim offenen Ballwechsel</p> <p>partnerschaftlich</p> <p>spielorientiert</p> <p>ganzheitlich</p> <p>mittlere Intensität</p> <p>situativ</p>	<p>Trainerbeobachtung der Beinarbeit, ggf. Korrektur</p> <p>Im Gespräch: Überprüfung, ob der Spieler die Situation für die entsprechende Beinarbeit richtig eingeschätzt hat</p>	 <p>Vierer-Gruppe: Baseline bis 15 Punkte, danach Seitenwechsel</p> <p>Eins-gegen-Eins, Wechsel nach zwei Punkten</p>

<p>20'</p>	<p>Technikanwendung: Beinarbeitsformen vorwärts-rückwärts/ Schwerpunkt Rückwärtslaufen & Grundliniensituation</p> <p>Anwendung der erworbenen Beinarbeit im Rückwärtslaufen</p> <p>Einnehmen einer der Grundlinie nahen Position</p> <p>voraussichtlich offensive Situationen, da ein Spieler sehr defensiv startet – entsprechende Angriffsbeinarbeit</p>	<p>Ablauf: Es werden Punkte ausgespielt:</p> <p>Spieler starten an der ¾-Feld-Linie und spielen selbstständig lang und hoch an (Heavy Spin ist erwünscht), dann ist der Punkt frei</p> <p>Variation:</p> <p>Trainer spielt an; Vorteil: besseres Anspiel, Nachteil: Trainer ist auf einer Seite gebunden</p> <p>konkrete Anforderungen:</p> <p>Die Spieler beachten in Bezug auf ihre Beinarbeit</p> <ul style="list-style-type: none"> ihren Splitstep und die breite Stützfläche Kreuzschritte und offene Beinarbeit beim ersten Ball ein offensives Positionsspiel bei entstehenden Angriffssituationen die entsprechend erworbene Beinarbeit. 	<p>deduktiv in Bezug auf die Beinarbeit (wurde zuvor vorgegeben) und das Anspiel, induktiv in Bezug auf Entscheidungsfindung und Platzierung beim offenen Ballwechsel und der zugehörigen Beinarbeit</p> <p>partnerschaftlich</p> <p>spielorientiert</p> <p>ganzheitlich</p> <p>mittlere Intensität</p> <p>situativ</p>	<p>Trainerbeobachtung der Beinarbeit, ggf. Korrektur</p> <p>Im Gespräch: Überprüfung, ob der Spieler die Situation für die entsprechende Beinarbeit richtig eingeschätzt hat</p>	 <p>Vierer-Gruppe: Baseline bis 15 Punkte, danach Seitenwechsel</p> <p>Eins-gegen-Eins, Wechsel nach zwei Punkten</p>
<p>SCHLUSS (5 Minuten)</p>					
<p>5'</p>	<p>Cool-Down/ Aktive Erholung</p> <p>Abschlussgespräch zur Festigung der Inhalte</p>	<p>Auslaufen und Ausdehnen</p> <p>Auswertung der Trainingseinheit:</p> <ul style="list-style-type: none"> Herausstellen besonders gewinnbringender Situationen Zusammenfassung der wichtigsten Aspekte 	<p>induktiv und deduktiv im Trainer-Spieler- Gespräch</p> <p>niedrige Intensität</p>		

6. Literatur

- Born, Hans Peter (2019): Wettkampforientiertes Techniktraining. Skript im Rahmen der DTB A-Trainer Ausbildung
- Born, Philipp (2017): Systematische Analyse der erweiterten Spieleröffnung des Aufschlägers im Herrentennis der Weltspitze inklusive Ableitung anwendungsorientierter Trainingsformen. URL: <https://d-nb.info/1136631461/34>, zuletzt abgerufen am 03.11.2019.
- Crespo, Miguel & Reid, Machar (2002): Modern tatctics. An introduction. In: ITF: Coaching and Sport Science Review, 27,2.
- DTB Online Campus (2019a): Faktoren des Tennisunterrichts. URL: <https://dtb.campus.tennisgate.com/methodik/theorie/grundlagen-des-tennisunterrichts/faktoren-des-tennisunterrichts/>, zuletzt abgerufen am 17.11.2019.
- DTB Online Campus (2019b): Funktionale Bewegungsanalyse. URL: <https://dtb.campus.tennisgate.com/bewegungs-trainingslehre/bewegungstheoretische-grundlagen/funktionale-bewegungsanalyse/>, zuletzt abgerufen am 17.11.2019.
- Ferrauti, Alexander/ Maier, Peter/ Weber, Karl (2014): Handbuch für Tennistraining. Leistung – Athletik – Gesundheit, 3. Auflage. Aachen: Meyer + Meyer.
- Fratzke, Guido (2019): Turnierplanung. Skript im Rahmen der DTB A-Trainer Ausbildung.
- Martens, Steven & De Vylder, Max (2010): Vortrag mit Inhalt Rally Position. Nach: Born, Hans Peter (2019): Wettkampforientiertes Techniktraining. Skript im Rahmen der DTB A-Trainer Ausbildung.
- Marin, Diedrich (1991): Merkmale einer trainingswissenschaftlichen Theorie des Techniktrainings. Sportmotorisches Lernen und Techniktraining. Schorndorf: Hoffmann.
- Schönborn, Richard (2010): Optimales Tennistraining. Der Weg zum erfolgreichen Tennis vom Anfänger bis zur Weltspitze. 2. Auflage. Balingen: Spitta Verlag.