

Tennis lehren und lernen

In einem spielorientierten Training, „Game based approach“ (GBA), in dem alle Schüler gleichzeitig miteinander agieren, spielt jeder einzelne Teilnehmer in einer Trainingseinheit deutlich mehr Bälle

(höhere Anzahl von Ballkontakten) als in einem technikorientierten „Kolonnentraining“ - „Technique based approach“ (TBA).

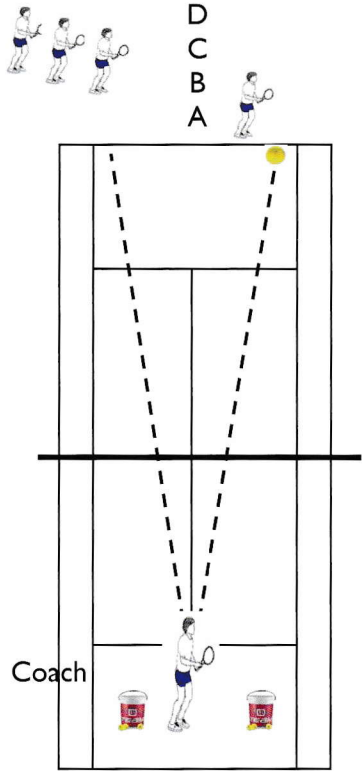
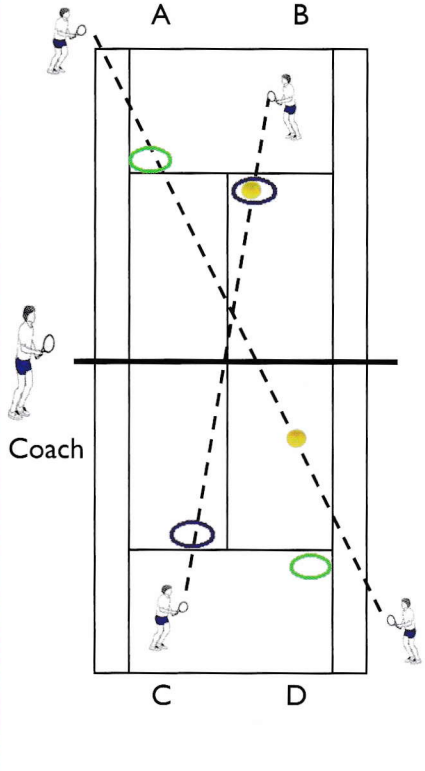
Weitere Vorteile des GBA, wie das Erlernen

der Spielorientierung, höhere Motivation, Entwicklung von Antizipation, Orientierung, tennispezifischer Koordination spielen bei der folgenden Betrachtung nur eine Rolle am Rande.

Die nachfolgende Darstellung vergleicht die beiden Trainingsmethoden darauf hin, wie viele Bälle von jedem Schüler in einer Trainingseinheit tatsächlich gespielt werden.

Bemerkungen Annahmen

1. 4-er Gruppe
2. 60 Minuten Training
3. im GBA 5 Minuten Aufwärmen, 55 Minuten spielerisch
4. im TBA 5 Minuten Aufwärmen, 25 Minuten Techniktraining in der Reihenaufstellung (Kolonne) und 30 Minuten spielerisches Anwendungstraining
5. In den zweiten 30 Minuten ist die Anzahl der gespielten Bälle in beiden Methoden identisch, da von gleichen Aufgabenstellungen ausgegangen wird.
6. Ballwagen mit 100 Bällen
7. Zeit zum Bälle einsammeln und eventuell für eine Trinkpause: 5 min

Technique based approach (TBA)	Game based approach (GBA)
Technik steht im Vordergrund „Kolonnentraining“	„Spielerisch lernen - um Tennis zu lernen, muss ich Tennis spielen!“
	
Spieler A spielt einen Schlag und stellt sich dann wieder hinten an. <ul style="list-style-type: none"> • ohne „side-line-activity“ • mit „side-line-activity“ z.B. Koordinationsübungen mit Pylonen, Koordinationsleiter, o.ä. • mit individueller Technikkorrektur 	A spielt mit D, B spielt mit C <ul style="list-style-type: none"> • Anspiel durch Coach • Selbstanspiel durch C und D

Bereich Training Betreuung Umfeld Wettspiele **Anzahl der Spieler:**
Altersstufen blau rot orange grün **Raum:**

Technique based approach (TBA)	Game based approach (GBA)	Bemerkungen Annahmen
A, B, C, D spielen aus dem Ballwagen jeweils 25 Bälle, es gibt keinen weiteren Schlag.	A,B und C,D spielen aus dem Ballwagen maximal jeweils 50 Bälle, je nach Länge des Ballwechsels ergeben sich mit jedem Ball mindestens zwei bis „unendlich“ viele Schläge	Wird im TBA noch eine individuelle Technikkorrektur nach einzelnen Schlägen durchgeführt, verringert sich die Anzahl der gespielten Bälle in 30 Minuten noch einmal deutlich.
100 Bälle sind nach etwa drei bis vier Minuten verspielt, der jeweils letzte Spieler in der Reihe hat während der Übungsphase immer mehrere Sekunden (Schlag-)Pause. Bei individuellen Technikkorrekturen verlängern sich die Pausen.	Der Ballverbrauch ist von der Spielfähigkeit der Gruppe abhängig. Endet der Ballwechsel nach nur zwei Schlägen (durch A und D, bzw. durch B und C), dann müssten nach etwa drei bis vier Minuten die Bälle gesammelt werden. Bei Verwendung von an das Alter und die Spielstärke angepassten Bällen und Spielfeldern (Play+Stay-System) sind die Bälle in der Regel nach 5 bis 15 Minuten verspielt	Durch das häufigere Bälle sammeln im TBA geht zusätzlich Zeit verloren, in der keine Bälle geschlagen werden. Sollte im GBA Spieler A den Ball nicht zurückspielen, dann findet bei D trotzdem ein Lernprozess bezüglich Schlagvorbereitung, Antizipation statt. Sind die Ballwechsel im GBA sehr kurz, empfiehlt sich deshalb nach der Hälfte der Bälle / Zeit ein Positionswechsel von A/D und B/C.
In 30 Minuten müssen die Bälle drei- bis viermal eingesammelt werden	In 30 Minuten müssen die Bälle zwei- bis dreimal eingesammelt werden	

Vergleich beider Trainingsmethoden

Im GBA spielen alle Schüler gleichzeitig. Ist ein Ball aus dem Spiel, wird der nächste sofort vom Coach oder von einem Spieler angespielt, und es finden spieltypische Folgesituation statt (Positionieren, Antizipieren, Beobachten,...).

Nachteil des Trainings im GBA: das Training kann für den außenstehenden Zuschauer (Eltern) manchmal etwas ungeordnet wirken, da es den Kindern insgesamt in der Übungs- und Bewegungsausführung deutlich mehr Spielräume lässt. Dennoch treten die aus dem TBA bekannten Probleme mit der Gruppendisziplin („Sandburgen bauen in der Warteschlange“, Ablenkungen,..) im GBA nicht oder in anderer Form auf.

In einem 25-minütigen Kolonnentraining (TBA) in einer Vierergruppe kommt jeder Spieler durchschnittlich auf die Hälfte der Anzahl an Schlägen 75 gegenüber 150 im GBA. Bei fortgeschrittenen Spielern und längeren Ballwechseln verändert sich das Verhältnis bis zum fünffachen!

Wenn wir davon ausgehen, dass es noch Unterbrechungen durch individuelle Technikkorrekturen gibt, dann verschlechtert sich das Verhältnis nochmals deutlich. Auch die häufigere Notwendigkeit des Bällesammelns führt zu einer deutlich geringeren Anzahl an Schlägen wie im GBA. Au-



ßerdem sind die Situationen im TBA in der Regel nicht spieltypisch.

Hochgerechnet auf jährlich 36 Trainingsstunden (einmal in der Woche und nicht in den Ferien) ergibt sich unter den vorgegebenen Bedingungen ein theoretischer Unterschied von 2.700 Schlägen im TBA gegenüber 5.400 bis zu 13.500 Schlägen im GBA.

Berechnung der Schlaganzahl

Abkürzungen

TBA: technique based approach (Technikkorrektur steht im Vordergrund, Realisierung von „falsch“ oder „richtig“ Vorstellungen)

GBA: game based approach, spielerisches Lernen: „Tennis lerne ich durch Tennis spielen!“

B: Anzahl der Bälle im Ballwagen

T: Zeitbedarf für das Schlagen der Bälle

T_{TBA}: Zeitbedarf für einen Schlag im „technique based approach“

T_{TBA}: Zeitbedarf für einen Schlag im „game based approach“

T_{max}: komplette Übungszeit (hier: 25 Minuten=1500 Sekunden)

T_{BS}: Zeitbedarf für das Bällesammeln und die direkt anschließende Trinkpause: (T_{BS}=300 sec). Dabei wird angenommen, dass alle Gruppen gleich schnell einsammeln.

S_{ges}: Anzahl der Schläge in der anberaumten Übungszeit

Reihenaufstellung (Kolonne) Schwerpunkt „Technik“

Ballwagen mit 100 Bällen (B=100)

T_{TBA} = 2 sec pro Schlag (unabhängig von side-line-activities und zusätzlichem Zeitbedarf für individuelle Technikkorrekturen).

Nach T_{TBA-max} = 200 sec müssen Bälle eingesammelt werden.

Mit Bällesammeln und Trinkpause ergibt sich eine Gesamtzeit von:

$$T_{TBA-ges} = T_{TBA-max} + T_{BS} = 500 \text{ sec}$$

Jeder Spieler macht in dieser Zeit S_{TBA} = 25 Schläge

Gesamtzahl der Schläge in einer 25-minütigen Trainingseinheit

$$S_{TBA-ges} = T_{max} : T_{TBA-ges} \times S_{TBA} = \underline{\underline{75 \text{ Schläge}}}$$



Abb.: „Das traditionelle Kolonnentraining hat ausgedient. In diesem Foto haben wir eine solche „Reihenaufstellung“ nachgestellt: René ist spielbereit und wartet auf den nächsten Ball, Claude baut eine Sandburg, Joël bohrt in der Nase und Michelle und Carina fechten einen Nebenkampf mit ihren Schlägern aus.“

Spielorientiertes Training Schwerpunkt „Spielen“

Ballwagen mit 100 Bällen (B=100)

T_{TBA} = 2 sec pro Schlag inclusive „Flugzeit“ des Balles.

Variante A:

Hohe Fehlerquote, mindestens ein Schlag, bzw. mindestens eine Schlagvorbereitung pro Spieler.

Nach T_{TBA-a} = 200 sec müssen Bälle eingesammelt werden.

Mit Bällesammeln ergibt sich in Variante A eine Spielzeit von

$$T_{TBA-a-ges} = T_{TBA-a} + T_{BS} = 500 \text{ sec}$$

Jeder Spieler spielt in dieser Zeit S_{TBA-a} = 50 Schläge.

Gesamtzahl der Schläge in Variante A in einer 25-minütigen Trainingseinheit:

$$S_{TBA-a-ges} = T_{max} : T_{TBA-a-ges} \times S_{TBA-a} = \underline{\underline{150 \text{ Schläge}}}$$

Variante B:

Bei zwei fehlerfreien Schlägen pro Spieler verlängert sich die Spielzeit auf T_{TBA-b}=400 sec und die Schlaganzahl auf S_{TBA-b}=100.

Mit Bällesammeln ergibt sich in Variante B eine Spielzeit von

$$T_{TBA-b-ges} = T_{TBA-b} + T_{BS} = 700 \text{ sec}$$

Gesamtzahl der Schläge in Variante B in einer 25-minütigen Trainingseinheit:

$$S_{TBA-b-ges} = T_{max} : T_{TBA-b-ges} \times S_{TBA-b} = \underline{\underline{214,28 \text{ Schläge}}}$$

Die Restzeit von 100 sec wird hier in der Berechnung vernachlässigt. Die Anzahl der Schläge würde sich dann noch weiter erhöhen.

Variante C:

Bei sehr guten Spielern und einer geringen Fehlerquote (<50 verschlagene Bälle in der anberaumten Übungszeit von 25 Minuten) ergibt sich eine Spielzeit von

T_{TBA-c} = T_{max} = 1500 sec und die Schlaganzahl erhöht sich auf 375 Schläge.

Gesamtzahl der Schläge in Variante C in einer 25-minütigen Trainingseinheit:

$$S_{TBA-c-ges} = T_{max} : T_{TBA-c} \times S_{TBA-c} = \underline{\underline{375 \text{ Schläge}}}$$

Bereich Training Betreuung Umfeld Wettspiele **Anzahl der Spieler:**
Alterstufen blau rot orange grün **Raum:**

Spielformen für „game bases approched“ im Kindertraining

Dinosaurier

Aufgabe:

Grundschläge, Volley

Inhalte: Reaktionsfähigkeit, Zielgenauigkeit bei den Grundschlägen, Schnelligkeit, Ausdauer

Spieler: vier oder mehr

Material: Schläger, Bälle, vier Markierungskegel oder vier Seile

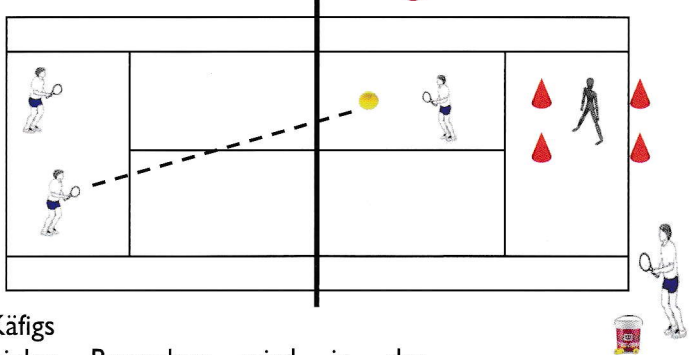
Zeit: 15 – 20 Minuten (Zeitlimit beim Fangen)

Spielfeld: Tennisfeld

Aufbau und Spielablauf: Auf einer Spielfeldseite wird mit vier Markierungskegeln oder vier Seilen ein Dino-

saurier-Käfig abgesteckt (ca. 2 x 2 m). Ein Spieler (ohne Schläger) ist der Dino und hält sich im Käfig auf. Ein Spieler ist der Bewacher des Käfigs und wehrt mit seinem Schläger alle Bälle ab,

die in Richtung des Käfigs fliegen. Die anderen Spieler sind die Dino-Befreier. Sie spielen aus der anderen Spielfeldhälfte die Bälle in Richtung Dino-Käfig. Sobald ein Ball im Dino-Käfig landet, ist der Dino befreit und fängt die Spieler, einschließlich des Bewachers. Der



Bewacher wird in der nächsten Runde zum Dino, ein Befreier wird zum Bewacher.

Variation:

Selbstanspiel, Trainerzuspiel, Dino-Käfig verschieben

Haifisch

Aufgabe: Zuspiel auf Netzspieler

Inhalte: Grundschläge und Volley, Genauigkeit beim Zuspiel

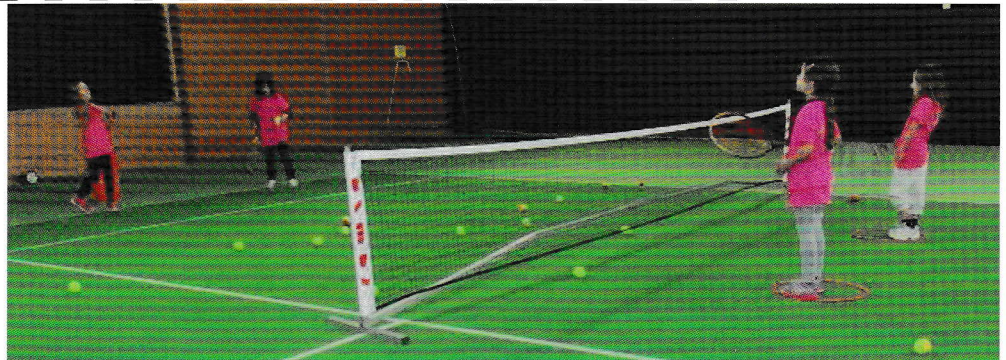
Spieler: drei oder mehr

Material: Schläger, Bälle, Stuhl oder Erhöhung zum Draufstehen (z.B. Brett) oder Reifen

Zeit: 15 – 20 Minuten

Spielfeld: Tennisspielfeld

Aufbau und Spielablauf: Ein Spieler ist der Haifisch. Er sitzt auf der Trainerseite nah am Netz auf einem Stuhl oder steht auf einer



Standorterhöhung oder in einem Reifen. Die anderen Spieler „füttern“ den Haifisch mit Bällen (Heringen).

Variation:

Wechsel nach Zeit oder

nach festgelegter Anzahl von „gefressenen Fischen“, Selbstanspiel, Trainerzuspiel, Haifisch wechselt den Standort auf Anweisung des Trainers.

Würfelspieler

Aufgabe:

Grundschläge

Inhalte: Reaktionsfähigkeit, Zielgenauigkeit bei den Grundschlägen

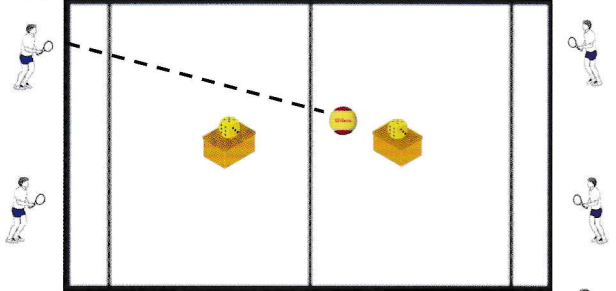
Spieler: 2-4

Material: Schläger, Bälle, Schaumstoffwürfel, zwei Balleimer

Zeit: 15 – 20 Minuten

Spielfeld: Tennisfeld

Aufbau und Spielablauf: Zwei Teams spielen gegeneinander. Ziel ist es den im gegenüberliegenden Spielfeld auf einem Balleimer platzierten Würfel zu treffen. Dieser wird auf einen Balleimer oder eine Erhöhung gesetzt. Wird der Würfel getroffen



erhalt das Team die gewürfelte Augenzahl als Punkte gutgeschrieben.