



PLAY+STAY

SPIEL DEIN SPIEL

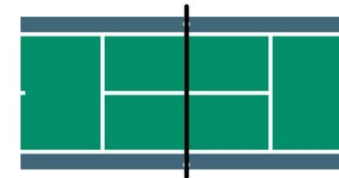
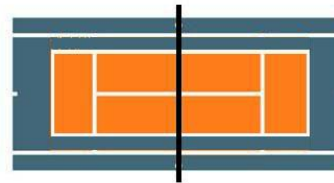
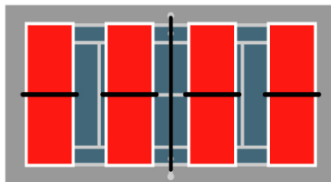
PLAY+STAY wird unterstützt von: 

TENNIS  POINT
www.Tennis-Point.de

Topspin

VDT RV-West Regionalseminar 2010 TVN Fortbildungsseminar 2010

Techniktraining im Play + Stay



Alexander Jakubec

Techniktraining im Play and Stay



- Kann Technik in einem offenen System entwickelt werden?
- Gibt es noch Technikerwerb und Technikanwendung?
- Handelt es sich um einen funktionsanalytischen oder einem spielorientierten Ansatz?
- Wie gehen wir mit dem Begriff „spielorientiert“ um?
- Ist es eine Mischung aus Technikorientierung und Spielorientierung?
- Wie sieht es mit der technischen Qualität aus?
- Wie viele Wiederholungszahlen werden zum abspeichern gebraucht?
- Gibt es methodische Wege?
- Wie sehen die technischen Inhalte der einzelnen Stufen aus?
- Nach welchen Technikleitbildern richten wir uns?

Zielsetzung in den einzelnen Stufen



Im Hinblick auf die motorische und tennisspezifische Entwicklung der Kinder sollten die Inhalte der Stufen sowohl in technischer, taktischer und koordinativer Hinsicht folgender Zielsetzung unterliegen:

1. Rot bereitet vor, in Orange wird umgesetzt
2. Anbahnung in Rot, Verfeinerung in Orange
3. Verfeinerung in Orange, Perfektionierung in Grün

Methodische Wege



1. Angepasstes Feld, angepasste Schläger, angepasste Bälle
2. Von kurz nach lang
3. Von vorne nach hinten
4. Von einfachen Bewegungen zu komplexeren Bewegungen
5. Steuerung über Aufgabenstellung
6. Entwicklung über geschlossene, halboffene und offene Übungs- und Trainingsformen
7. Parallele Entwicklung von Technik und Taktik
8. Lernen, Üben und Trainieren in der Situation

Situatives Training



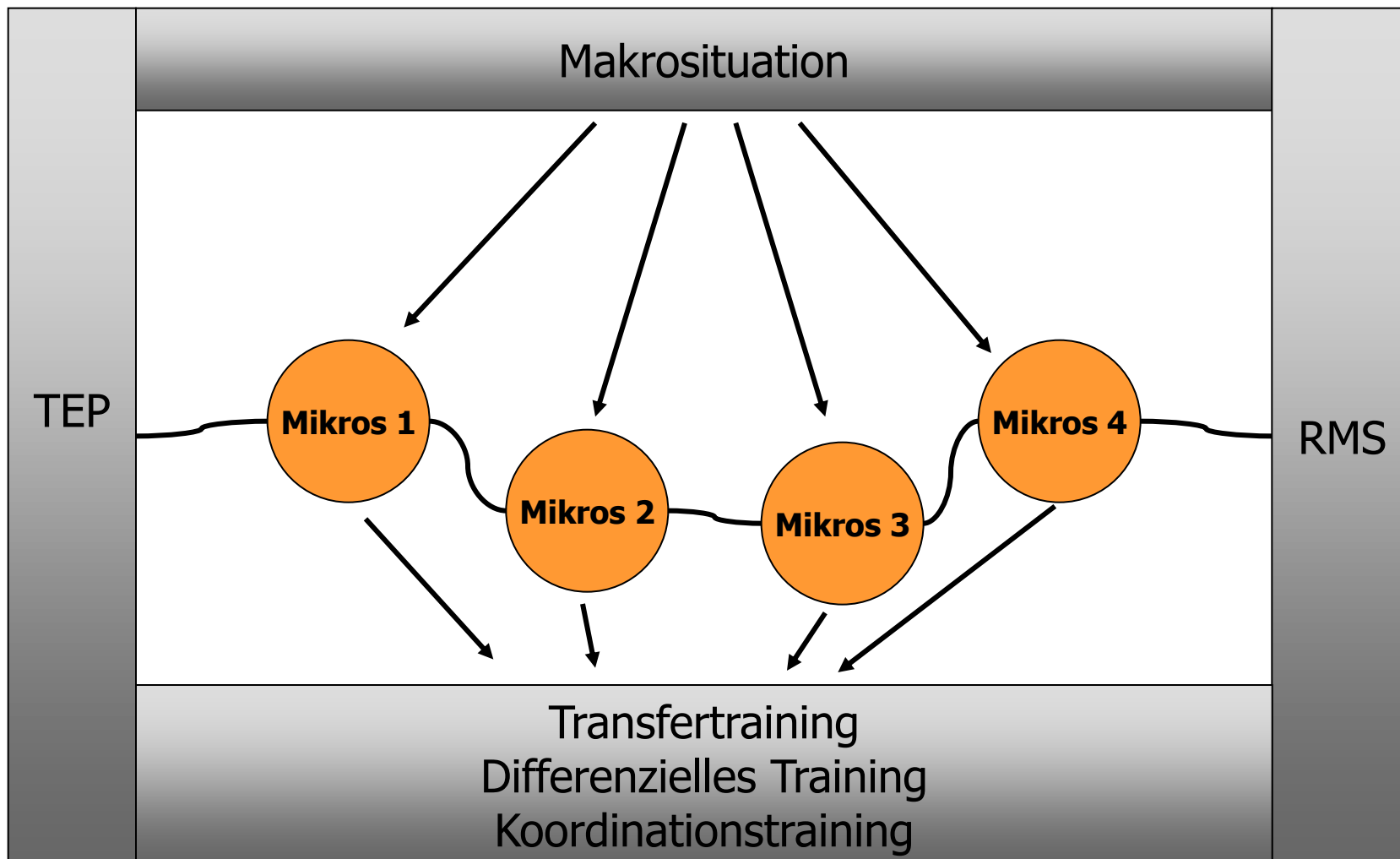
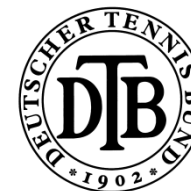
1. Umfasst die drei Makrosituationen Spieleröffnung, Grundlinie, Angriff und Verteidigung
2. In den Mikrosituationen erfolgt die direkte Integration der situativen Faktoren in den Lernprozess
3. In den Mikrosituationen wird die Technik dynamisch gelernt, geübt und abgespeichert

Mikrosituationen im Bezug zu den Stufen schaffen

Verändern und erweitern der Situationskomponenten

Erarbeitung der Technikparameter in den Mikrosituationen

Situatives Training



PLAY+STAY wird unterstützt von:



Integrative Maßnahmen



Unterstützt wird das Techniktraining im situativen Umfeld durch integrative Maßnahmen:

- Koordinationstraining
- Transfertraining
- Differenzielles Training
- Rückmeldestrategien (RMS)

Koordinationstraining



1. Koordinative Grundlagen schaffen und Lernprozesse beschleunigen
2. Spezialisierung der Informationsanforderungen und Druckbedingungen mit Bezug zum Tennis
3. Gleichgewichtsanforderungen als zusätzlicher oder integrativer Bestandteil aller Übungs- und Trainingsformen

Bewegungen
genau ausführen
können

Bewegungen in einem
begrenzten Zeitraum
ausführen können

Bewegungen simultan
oder sukzessiv ausführen
können

Transfertraining



1. Gezielte Vorbereitung von technischen Parametern
2. Herausarbeiten wichtiger technischer Phasen und Knotenpunkte
3. Erleichtert das Erlernen der geforderten Basistechnik durch den zuvor abgespeicherten Parameter

Technikorientiert

Anbahnung von
Bewegungs-
mustern

Akzentuierung
der Schlüsselemente

Differenzielles Training



1. Schwankungen in allen biologischen Systemen
2. Voraussetzung für ein lernendes System
3. Lernen wird verstanden als weit gefasster Lösungsraum
4. Durch Variabilität im Lernprozess werden Instabilitäten die für das motorische Lernen notwendig sind provoziert und die Selbstorganisation gefordert

Üben ohne zu Wiederholen

Wechsel der Bewegungsmuster

Lernen an Bewegungs- und Wahrnehmungsdifferenzen

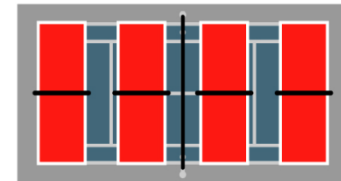
Rückmeldungsstrategien



- Trainer muss Zieltechniken kennen (Beispiele der Weltklasse)
- Trainer muss individuelle Lösungen anbieten
- Trainer führt das Technikziel über Schwerpunktsetzung durch alle Mikros
- Trainer erkennt die Technikfenster und gibt passende Rückmeldungen
- Trainer nutzt den Zugang über möglichst viele motorischer Repräsentationssysteme:
 - Visuellen Analysator -Demonstration- Spielzüge zeigen- Video
 - Sukzessive Akzentuierung
 - Transfertraining
 - Differenzielles Training

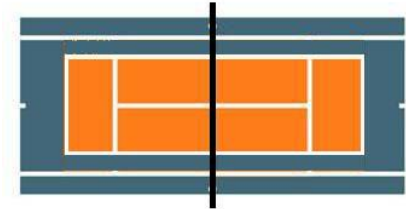
Basis-Technik

- Ausgangsposition
- Kurze, einfache Bewegungen
- Treffpunkt
- Beinarbeit
- Griffe, die helfen, die Spielaufgabe zu erfüllen
- optimale Vorbereitung und Zurücknehmen des Schlägers
- Rotation

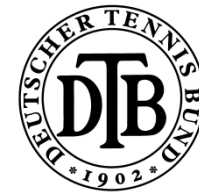


Basis-Technik

- „Schneller Arm“ entwickelt sich
- intermuskuläre Koordination von Greifen und Schlagen
- Stärke und Richtung des Schlagimpulses
- räumliche Richtungs- und Längendifferenzierung
- Schlagwinkeldifferenzierung

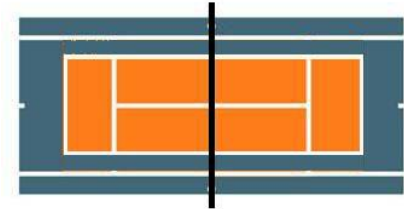


STUFE ORANGE - Midcourt

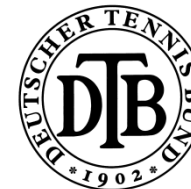


Basis-Technik

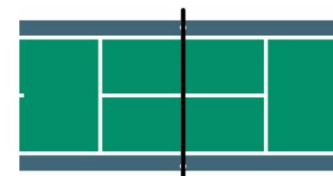
- kurze Winkel – Angriffsschläge – Topspinvoleys können eingesetzt werden
- Aufschlag und Return haben Wirkung
- weniger extreme Griffe durch niedrigen Ballabsprung
- einhändige Rückhandschläge werden möglich – Topspin, Slice, Volley



STUFE GRÜN - Großfeld

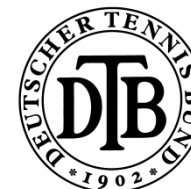


Basis-Technik



- Spielphilosophie:
Grundliniennähe
Ball im Aufsteigen spielen (Vermeidung extremer Griffe)
Gewichtsverlagerung in den Schlag
offensive Spielweise mit höherem Tempo
- das Spielen mit dem grünen Ball unterstützt die Spielphilosophie und erleichtert den Übergang in das normale Spielfeld (Transitionsball)

Talentmatrix



PLAY+STAY

Situationen/ Spielzüge	Technik	Koordination	Kondition	Motivation/ Einstellung
Konzanz im Ballwechsel	Kontakt im Treffpunkt Schläger- handling im Ball	Nimmt den Ball im richtigen Zeitpunkt	Schnelligkeit	Sucht den Vergleich/ Wettbewerb
Aufbau des Punktes	Impulskette Körpereinsatz	Steht optimal im Gleichgewicht	Löst kurze Laufwege	Umgang mit Niederlagen
Abschluss suchen Sucht den Volley	Handgelenks -einsatz Griffigkeit Geht durch	Findet die eigene Powerposition Hinter den Ball	Übergänge in der Beinarbeit Split/Side/Cross- over/Anpassung	Längere Konzentrations - fähigkeit
Die Situation drehen	Natürliche Entwicklung und Umsetzung	Orientierung Platz abdecken (Recovery)	Sucht offene Schlagstellung	Verfügt über einen indiv. Spielcharakter
Starten des Spielzuges	Kann starken Impuls in den Ball übertragen	Optimierter Energietransfer Impulskette	Hohes Sprungvermögen	Fokussiert

PLAY+STAY wird unterstützt von:

