

# Holzbrett-Tennis

## Breitensportliche Abwandlung eines Rückschlagspiels

### Vorbemerkungen/Ziele

Losgelöst vom strengen Regelkorsett soll mit diesem Stundenbeispiel Freude an Rückschlagspielen geweckt werden. Im Vordergrund steht das Probieren motorischer und das Suchen taktischer Lösungen im Spiel. Grundstrukturen der Tennistechniken werden durch Kurzinformationen, Demonstrationen, spielnahe Übungsformen vermittelt. Durch Reduktion der Ballgeschwindigkeit, verkleinerten Spielfeldern und ein vermehrtes miteinander Spielen, statt gegeneinander, wird Anfängern/Anfängerinnen das Erlernen erleichtert. Die vorgestellten Inhalte und Spielreihen sind auch in der Halle und mit großen Gruppen durchführbar.

**Zeit:** 60 Minuten

**Teilnehmer/innen:** Erwachsene, Jugendliche (und Kinder)

**Material:** Pro TN ein Speckbrett, Family-Tennis-Schläger oder Frisbeescheibe und ein Softball, 2-3 Fähnenstangen oder Hochsprungständer, Zauberschnur oder Absperband, evtl. Musik

**Ort:** Sport-, Gymnastikhalle oder Freiluftanlage

### Stundenverlauf / Inhalte

- = Inhalt
- ⊙ = Organisation

#### EINSTIMMUNG (10 Minuten)

- **Bewegungs- und Spielformen mit Ball und Schläger**
- ⊙ Jede/r TN hat einen Softball und einen Schläger; Fortbewegung frei im Raum, wobei die Bewegungsgeschwindigkeit vom Gehen zum Laufen gesteigert werden kann.

- Den Ball hoch spielen, auch abwechselnd mit Vor- und Rückhand
- Den Ball auf den Boden prellen, auch abwechselnd mit Vor- und Rückhand
- Den Ball mit der seitlichen Schlägerkante spielen
- Den Ball bei Begegnung mit anderen TN von Schläger zu Schläger austauschen oder per Bodenpass zuprellen, anschließend den Ball wieder kontrolliert mit dem Schläger spielen

#### SCHWERPUNKT (30 Minuten)

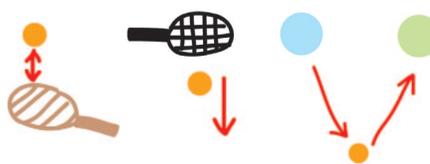
- **Wandtennis**
- ⊙ Die TN bilden Paare

- Partnerweise wird der Ball abwechselnd so oft wie möglich hintereinander gerade gegen die Wand gespielt
- Partnerweise soll versucht werden, dass die auf der rechten Seite stehende Person immer mit der Rückhand und die links stehende Person immer mit der Vorhand spielt
- Pro Paar wird nur mit einem Schläger gespielt. D.h., der Schläger muss immer wieder im Spielgeschehen übergeben an den Partner/die Partnerin übergeben werden.

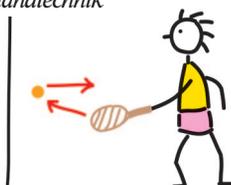


### Absichten / Gedanken

- = Absichten / Gedanken
- = Hinweis
- Anregung des Herz-Kreislauf-Systems, Gerätegewöhnung, Koordinationsschulung
- Unterstützung des Rhythmus durch Musik (120-140 bpm)



- Spielnahe Einführung der Vorhand- und Rückhandtechnik



- Die Ausholbewegung des Schlägers beschreibt eine „Schleife“
- Bis zur Vorwärts-Aufwärtsphase soll eine kontinuierliche Schläger-beschleunigung erreicht werden



# PRAKTISCH für die PRAXIS

**Autor:  
Jörn  
Uhrmeister**

## Stundenverlauf / Inhalte

- **Squash-Tennis (Spielform zu zweit)**
- Die TN bilden Paare
  - Partnerweise wird der Ball abwechselnd so oft wie möglich hintereinander gerade gegen die Wand gespielt
  - Partnerweise soll versucht werden, dass die auf der rechten Seite stehende Person immer mit der Vorhand spielt
  - Pro Paar wird nur mit einem Schläger gespielt. D.h., der Schläger muss immer wieder im Spielgeschehen an den Partner/die Partnerin übergeben werden.

- **Flugball und Volleys auf dem Kleinfeld**
- Die Halle wird mittig durch die Schnur in ca. 1 Meter Höhe als Netzersatz geteilt. Die Partner/innen stehen sich auf beiden Seiten gegenüber und spielen sich den Ball über das „Netz“ zu.
  - Der direkt zugespielte Ball wird mit der ersten Schlägerberührung unter Kontrolle gebracht und quasi „gestoppt“. Der Ball bleibt auf der gleichen Seite und wird erst mit der zweiten Schlägerberührung zum/zur Partner/in zurückgespielt.
  - „Hosenträger“-Zuspiel, d.h., ein TN spielt immer gerade Bälle (long-line), der/die Partner/in spielt immer diagonale Bälle (cross).
  - Dosierter Überkopf-(schmetter-)ball und Rückspiel

### SCHWERPUNKTABSCHLUSS (15 Minuten)

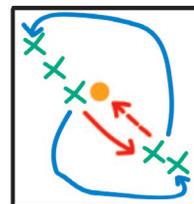
- **Tennis-Volleyball**
- Durch Hochsprungständer werden Kleinfeld mit entsprechend hoher Schnur (ca. 2,50 Meter) gebildet

Nach spieleröffnender „Angabe“ durch Aufschlag von der Grundlinie spielen zwei Mannschaften 5:5 nach Volleyballregeln. D.h., es sind bis zu drei Ballkontakte in der eigenen Mannschaft möglich.

Punkte können bei jedem Ballwechsel erzielt werden, wobei das Aufschlagsrecht bei der Mannschaft liegt, die den letzten Punkt machen konnte.

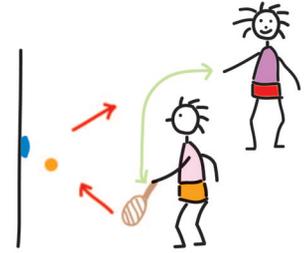
### AUSKLANG (5 Minuten)

- **Rundlauf**
- Die fünf TN jeder Mannschaft stehen sich auf ihrer jeweiligen Seite diagonal auf der Vorhandseite (Rückhandseite) gegenüber



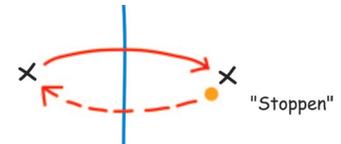
Der Ball wird cross auf die andere Seite gespielt und anschließend muss das Spielfeld halb umlaufen werden, um sich auf der anderen Seite erneut anzustellen.

## Absichten / Gedanken

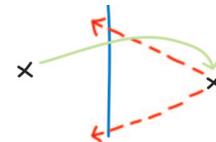


- Als optische Hilfe eine Schnur entlang der Wand spannen, damit der Ball höher abspringt und spätere Netzfehler vermieden werden.

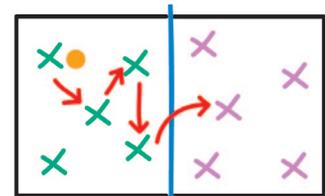
- Erhöhung der Flugeschwindigkeiten und des Spieltempos, Spielkombinationen sollen erreicht werden, um Erfolg und Freude zu empfinden
- Vorgaben der jeweiligen Organisationsform und Flugwege



- Verbale Aufforderung zusammen zu spielen: „Welche Gruppe schafft die meisten Ballberührungen?!“



- Anwendung von Volleyspielformen, Einsatz bewegungsverwandter Überkopftechniken (Aufschlag, Schmetter-schlag)
- Spielende nach Absprache bei 15 erzielten Punkten, wobei eine Mannschaft zwei Punkte Vorsprung haben soll.



- Anwendung des Erlernten im Wettkampf. TN lernen spieltaktische Schließsignale wahrzunehmen, die weitere Entwicklung der Situation geistig vorwegzunehmen (antizipieren) und eine Entscheidungen zu treffen um situationsangemessen zu reagieren.