

REAKTIONSTRAINING

Die zweite Ausgabe der Trainerserie beschäftigt sich mit Übungs- und Spielformen zur Verbesserung der Reaktionsfähigkeit. Unter dem Begriff „Reaktion“ versteht man die Fähigkeit, schnellstmöglich auf äußere Reize eine entsprechende motorische Reaktion zu zeigen. Für die Reaktionsfähigkeit des Menschen spielen eine Vielzahl von geistigen und körperlichen Faktoren eine Rolle. Dazu zählt vor allem die Fähigkeit zur Konzentration und die Fähigkeit der schnellen Bewegungsausführung.

ALLGEMEINE ÜBUNGSFORMEN

1. GRÄTSCHBALL-SPIEL

Der Schüler steht mit gegrätschten Beinen auf einer Linie. Der Partner/Trainer steht hinter dem Schüler und rollt einen Ball durch die Beine des Schülers, der den Ball fangen muss, bevor er eine zweite Linie überquert.

Variationen:

- Der Partner/Trainer wirft den Ball über den Kopf des Schülers
- Der Partner/Trainer wirft den Ball über den Kopf des Schülers oder rollt ihn durch die Beine
- Der Schüler steht vor einer Wand, der Partner/Trainer wirft den Ball gegen die Wand und der Schüler muss den Ball mit der Hand oder dem Schläger abwehren
- Der Schüler steht mit dem Rücken zum Partner/Trainer. Auf Zuruf dreht sich der Schüler um und fängt den zugeworfenen Ball

2. TORWART

Ein Schüler steht im Tor/vor einer Wand, der Partner/Trainer wirft auf das Tor, der Schüler versucht den Ball mit der Hand oder dem Schläger abzuwehren.

Variationen:

- Der Partner wirft zwei oder mehrere Bälle nacheinander
- Der Schüler darf die Bälle mit der Hand oder dem Schläger und mit den Beinen abwehren
- Der Partner wirft zwei Bälle gleichzeitig
- Partner und Trainer stehen nebeneinander und werfen mehrere Bälle nacheinander

3. BALLTANZ

Die Schüler halten einen großen Ball (z. B. Basketball) mit beiden Händen und prellen damit einen zweiten, kleineren Ball in die Luft.

Variationen:

- Der Ball darf nach jedem Kontakt aufspringen
- In der Vorwärtsbewegung
- Im Slalom

ALLGEMEINE SPIELFORMEN

1. ZAUBERER

Der „Zauberer“ sitzt, steht oder liegt der restlichen Gruppe im Abstand von 3 bis 4 m gegenüber und macht Bewegungen vor, die von den „Zuschauern“ imitiert werden. Der „Zauberer“ versucht plötzlich irgendeinen „Zuschauer“ abzuschlagen, diese fliehen.

2. KNOBELFANGEN

Zwei Kinder stehen sich 1 bis 2m gegenüber und knobeln mit drei Zeichen (Stein, Schere, Papier). Das Kind, das gewinnt versucht den Verlierer zu fangen. Der Verlierer versucht sich hinter eine Sicherheitslinie zu retten.

Variation:

- Der Verlierer wird zum Verfolger

REAKTIONSTRAINING

TENNISSEZIFISCHE ÜBUNGSFORMEN

1. REIHENTENNIS

Zwei Schüler stehen am Netz leicht versetzt hintereinander und spielen mit dem Trainer Volleys. Der Trainer ruft den Namen des Schülers, der den Ball schlagen soll.

Variationen:

- Der Trainer spielt die Bälle variabel auf die Vorhand und Rückhand der Schüler, der vorne stehende Schüler nimmt die Bälle mit der Vorhand, der hinten stehende mit der Rückhand
- der vorne stehende Spieler spielt mit dem Trainer und lässt irgendwann einen Ball durch, der hinten stehende muss reagieren und den Ball zurückspielen
- der vorne stehende Schüler darf auch mehrere Bälle hintereinander durchlassen

2. MASCHINENGEWEHR

Der Trainer spielt 4 bis 5 Bälle schnell nacheinander an, der Schüler steht am Netz und muss die Bälle als Volley zurückspielen.

TENNISSEZIFISCHE SPIELFORMEN

1. AUS ZWEI WIRD EINS

Zwei Spieler stehen auf jeder Platzhälfte nebeneinander auf der T-Linie und spielen eins gegen eins longline gegeneinander Volleys, passiert ein Fehler ruft ein Spieler „Doppel“ und der Punkt wird mit dem noch im Spiel verbleibenden Ball ausgespielt.

Variationen:

- Eine Paarung startet an der T-Linie, die andere an der Grundlinie
- Alle vier Spieler starten an der Grundlinie
- Spiel mit Aufschlag

2. NAMENSSPIEL

Die Spieler stehen mit dem Rücken zum Netz an der Grundlinie. Der Trainer spielt die Bälle zu und ruft einen Namen. Der genannte Spieler dreht sich um und spielt den Ball ins Feld. Für jeden Treffer im Feld erhält der Spieler einen Punkt.

Variationen:

- Der Trainer sagt zusätzlich die Schlagrichtung (cross/longline), die Technik (Vorhand/Rückhand/Volley/Stop) oder die Länge an
- Für jeden Fehler bekommt der Schüler einen Punkt Abzug

ULTIMATIVE TIPPS

1. Nur im ausgeruhten Zustand trainieren
2. Am besten vor dem eigentlichen Tennistraining, nach dem Aufwärmen
3. Abwechslungsreiche Übungszusammenstellung
4. Erst wenn die einfachere Übung beherrscht wird, zur schwierigeren Variante oder Übung wechseln