

Anlage 5: Technikstationen

Technikstationen

An dieser Station werden die Grundschnitte Vorhand, Rückhand, Flugball und Aufschlag beschrieben und demonstriert. Durch geeignete Spieler/Trainer soll interessierten Tenniseinsteigern eine Einführung in die einzelnen Schnitte gegeben werden.

Daher werden vier Technikstationen angeboten:

Vorhand-Grundschnitt
Rückhand-Grundschnitt
Flugball
Aufschlag

Organisation:

Je nach Anzahl der Trainer und freien Tennisplätze können alle Stationen parallel angeboten oder nacheinander durchlaufen werden.

Eine Übungsgruppe sollte nicht mehr als sechs Teilnehmer haben.

Je nach Teilnehmerandrang beträgt eine Übungseinheit ca. 20-30 Minuten.

Jeder Teilnehmer kann nach Lust und Laune nur eine oder alle vier durchlaufen.

Inhaltliches Vorgehen:

Die Teilnehmer demonstrieren ihre Technik (Feststellen des Leistungsniveaus).

Der Trainer erklärt und demonstriert die Technik des betreffenden Schnittes.

Es folgt eine Übungsphase mit Korrekturen des Trainers (Spielen von Einzelbällen, fortlaufende Ballwechsel mit Trainer oder Partner).

Material:

Pro Station ein Eimer Tennisbälle/Methodikbälle
Leihschläger