

Übungen



Auftaktübung Kleinfeldtennis

Zu Beginn einer Übungseinheit spielen wir im Kleinfeld, um uns an das Spiel zu gewöhnen und unsere Erfahrungen zu aktivieren. Achten Sie darauf, auch bei dieser kurzen Distanz den gesamten Bewegungsablauf eines Schläges zu machen. So kommen Sie in Bewegungsfluss, finden Ihren Rhythmus und arbeiten bereits mit der Vorspannung des Körpers, allerdings auf niedriger Stufe.

Übung zu Kontrollpunkt 1 Vorspannung

Diese Übung steht nicht am Anfang, sondern am Ende der Trainingseinheit. Spielen Sie Vorhand inside-out. Hier können Sie richtig „Gas geben“ und einmal ausprobieren, welch Unterschied es bedeutet, ob Sie vor der Schlagbewegung genügend Vorspannung getankt haben. Wenn nicht, verhungert Ihr Schlag kurz hinter dem Netz und wird eine leichte Beute für Ihren Gegner.



Übung zu Kontrollpunkt 2 Trefferpunkt

Schauen Sie den Ball gezielt an und antizipieren Sie den Punkt, an dem Ball und Schläger zusammentreffen werden. Darauf fixieren Sie Ihren Blick. Achtung: Nach dem Schlag nicht sofort hinter dem Ball herschauen, sondern den Kopf bis zum Ende der Bewegung in der Haltung lassen, damit Ihre Schlagbewegung nicht verreißt und Ihr Gehirn den Treffpunkt ungestört abspeichern kann.



Übung zu Kontrollpunkt 3 Bewegungskette

Um den Schwung Ihres Schläges zu verbessern, schalten Sie den Faktor Kraft gezielt aus. Halten Sie anfangs den Schläger nur mit drei Fingern, dann entwickeln Sie ein Gespür für den Ablauf der Kette. Je mehr Sie den Faktor Kraft ausschalten, desto eher werden die Blockaden aufgelöst.



Übung zu Kontrollpunkt 4 Gleichgewicht

Setzen Sie sich ein Cap locker und verkehrt herum auf, so dass es leicht herunterfallen kann. Spielen Sie nun mit gewohnter Dynamik und üben Sie, auch unter Druck eine aufrechte Kopfposition zu behalten. Nehmen Sie eine möglichst breite Fußstellung ein und versuchen Sie, den Körperschwerpunkt hinter die Schlaghand zu bekommen.



Übung zu Kontrollpunkt 5 Richtungsstabilität

Zeichnen Sie einen Laufkorridor auf dem Platz, der Sie nach einer gelungenen Aufschlagbewegung Richtung Netz führt. Überprüfen Sie nach dem Aufschlag, ob Sie sich im Korridor nach vorn bewegen, um dann zügig einen zweiten Ball als Volley im T-Feld spielen zu können.