

Inhaltsverzeichnis

Regelaspekte im Wandel der Zeiten

Welche Spielidee läßt sich für das Tennisspiel in unserer Zeit formulieren, und in welchem Zusammenhang steht sie mit der Idee der Rückschlagspiele?	8
Was unterscheidet die Zählweise im Tennis von anderen Sportspielen, und wie erklärt man ihren Ursprung und die internationalen Fachausdrücke der Schiedsrichter?	9
Wie hat sich die Sportstätte Tennisfeld zu der heutigen Form entwickelt, und welche Möglichkeiten des Sports boten frühere Anlagen? . .	10
Welche Regelungen sind beim Tennis für Bälle und Schläger getroffen?	12
Was sagt das heutige Regelwerk über den Aufschlag, und was weiß man über historische Formen der Spieleröffnung?	13
Wie kann beim Tennis ein Punktverlust vermieden werden?	14
Warum wurden in den Anfangszeiten des modernen Tennis bei Turnieren Handikaps ausgehandelt?	15
Welche Ansätze bieten sich für eine Veränderung des Tennisspiels an, und welche Absichten kann man damit verbinden?	15

Grundlagen einer Handlungsfähigkeit im Tennis

Welche Grundsituationen des Schlaglernens kann man unterscheiden, und welche Bedeutung hat dabei die ideale Schlagposition? . . .	16
Wie kann man mit Hilfe einfacher Bewegungsaufgaben einen zweckmäßigen Griff für die Grundschläge vorhand und rückhand finden, und wie sieht dabei die Schlägerhaltung aus?	17
Durch welche allgemeinen gymnastischen Übungen können Grundelemente von tennisspezifischen Schlagbewegungen erfahren werden?	19
Wann soll der Schlägerkopf den ankommenden Ball treffen?	22
Warum bietet ein Schwingen des Schlägers in der Vertikalen optimale Treffchancen und hohe Richtungsgenauigkeit?	23

Wie bewegt sich der Spieler aus der Bereitschaftsstellung in die ideale Schlagposition?	24
Wie kann man in spielerischer Form die Grundschläge vh und rh üben?	25
Wie kann man die Linien eines Tennisfeldes für das Üben und Spielen auf Anfängerniveau sinnvoll nutzen?	27
Woran kann man fehlerhafte Bewegungen bei den Grundschlägen vh und rh erkennen, und welche Lernhilfen und Korrekturhinweise kann man geben?	28
Welche Handlungsziele sind für das Spiel auf Anfängerniveau kennzeichnend, und wie kann die Handlungsfähigkeit erweitert werden? . .	29

Erweiterung der Handlungsfähigkeit im Tennis

1. Flug- und Sprungverhalten des Balles

Was bedeutet der Drall für die Unterscheidung der Schlagtechniken, und welche Kräfte wirken während des Fluges auf den Ball ein?	30
Wodurch bekommt der Ball einen Drall bzw. keinen Drall, und welche Folgen hat dies für sein Auf- und Absprungverhalten?	32

2. Spezifische Schlagtechniken und ihre taktische Bedeutung

2.1 *Topspin und Slice*

Woran erkennt der Gegenspieler Topspinschläge, und welche taktischen Handlungsziele kann ein Spieler mit diesen Schlägen anstreben?	34
Woran erkennt der Gegenspieler Unterschnittschläge, und wann empfiehlt es sich, Slice zu spielen?	36
Mit welchen Übungen kann man die Schlagtechniken Topspin und Slice lernen?	38

2.2 *Flugball und Halbflugball*

Wann muß der Spieler einen Flugball spielen, und was ist für die Position am Netz von Bedeutung?	39
--	----

5

Wie kommt ein Spieler am besten in die Netzposition, und mit welchen Gegenmitteln seines Gegenspielers muß er rechnen?	41
Welche tennisspezifischen Grunderfahrungen vermittelt das Flugballspielen am Netz, und wie kann man auf einfache Weise Flugbälle lernen und trainieren?	42
Wie kann man den Halbflugball und den tiefen Flugball spielerisch üben?	44

2.3 Schmetterball und Lob

Welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede weisen die Bewegungen von Schmetterball und Aufschlag auf, und worin liegen vor allem die situativen Unterschiede?	45
Wie kann ein Spieler beim Schmetterball schwierige Situationen vermeiden?	47
Wann spielt man einen Lob, und was ist für seine erfolgreiche Anwendung zu beachten?	48
Welche Form hat sich für ein kombiniertes Üben von Lob und Schmetterball bewährt?	48
Wie kann man die Situation des Angriffs auf das Üben von Schlagkombinationen übertragen?	49

2.4 Aufschlag

Wo können beim Aufschlag die Ursachen dafür liegen, daß der Ball ins Netz geht oder das gegnerische Aufschlagfeld verfehlt?	50
Wovon hängt die Wirksamkeit eines Aufschlages ab, und wie kann man dem Ball einen Drall mitgeben?	51
Welche Hinweise können hilfreich sein, einen fehlerhaften Aufschlag zu korrigieren?	53
Welche Variationsmöglichkeiten bei der Ausführung eines Aufschlages kann man häufig sehen, und wie sind sie zu erklären?	54
Auf welche Schlüsselsignale soll der ballannahmende Spieler in Verbindung mit tennisspezifischen Schlagtechniken achten?	55

Taktische Hinweise und Konzepte

Womit kann man unterschiedliche Formen der Spielgestaltung und die Unterscheidung bestimmter Spielertypen erklären?	56
Womit gestalten Grundlinienspieler und Netzspieler vorzugsweise ihr Spiel, und wie spielt man gegen sie?	57
Worauf sollte sich die Entscheidung für ein taktisches Konzept stützen, und welche Prüfliste ist für eine Analyse der Spielgestaltung hilfreich?	58
Worin besteht der wesentliche Unterschied zwischen Einzel- und Doppelspiel in der Netzposition, und wie wirkt sich dies auf das Spielkonzept aus?	59
Welche Situationen stellen für das Spielkonzept „Parallelaufstellung am Netz“ ein Problem dar, und wo liegt die entscheidende Schwachstelle?	60
Welche Anforderungen stellt das Spielkonzept „Parallelaufstellung am Netz“, und welche Variation ist für bestimmte Spielergruppen empfehlenswert?	61
Warum sollten alle Tennisspieler auch unabhängig vom Wettspielangebot bei bestimmten Gelegenheiten Doppelspielen?	62
Welche Eigenschaften haben verschiedene Platzbeläge, und wie stellt man seine Spielweise darauf ein?	63
Wie berücksichtigt man unterschiedliche Witterungsbedingungen beim Tennisspielen im Freien?	64

Physische und psychische Leistungskomponenten

Wann wird beim Tennisspielen die Bedeutung bestimmter physischer Leistungskomponenten besonders gut sichtbar?	66
Warum wird für die Ausbildung der physischen Leistungskomponenten im Tennis häufig wenig getan?	69
Welche allgemeinen und speziellen Übungen sind für die Ausbildung der Gelenkbeweglichkeit geeignet?	69
Wie kann man die Kraft, auch in Verbindung mit der Ausdauer, für das Tennisspielen ausbilden?	72
Was kann ein Tennisspieler für die Verbesserung seiner Schnelligkeit tun?	74

Welche Sportarten sind für Tennisspieler in vielfacher Hinsicht empfehlenswert?	76
Welche psychischen und geistigen Komponenten können auf die Leistungen beim Tennisspielen Einfluß nehmen?	77
Wie kann man durch Übungs- und Spielformen die Konzentrationsfähigkeit verbessern?	77

Organisieren und Realisierungsaspekte

Wie sieht ein Turnierplan im einfachen K.o.-System aus, und welche Veränderungen sollte man für schulische Bedingungen vornehmen?	78
Wie können Turniere „Jeder gegen Jeden“ in sportlicher und geselliger Absicht gestaltet werden?	78
Wie können behinderte Menschen Tennis spielen, und an welche äußeren Voraussetzungen ist die Integration Behinderter im Tennis gebunden?	79
Wie kann man häufiger vorkommende Problemsituationen bei der Realisierung des Tennisspiels befriedigend lösen?	80
Welche Aufgabe hat ein Schiedsrichter, und welche Hilfe bietet ihm die Zählkarte?	81

Welche unterschiedlichen Erwartungen soll ein Sportlehrer erfüllen, und was unterscheidet einen Lehrer im Tennis von dem in vielen anderen Sportarten?	82
Welche Verletzungen kommen beim Tennis häufig vor, wo liegen die Ursachen, und welche Behandlung ist erforderlich?	83
Wodurch werden Schäden hervorgerufen, und wie kann man sie behandeln?	85
Warum hat die Zahl der Verletzungen und Todesfälle beim Tennisspiel in den letzten Jahren deutlich zugenommen?	86
Warum ist die Aufnahme von Nährstoffen und Flüssigkeit während eines Wettspiels erforderlich, und wie behandelt man einen Hitzekollaps?	86
Wie bereitet man sich am Tage eines Wettspiels vor, und warum sollte man sich mit seinem Gegner einschlagen?	87

Register	88
--------------------	----

Literatur	88
---------------------	----