

MOTIVIERENDE SPIELFORMEN



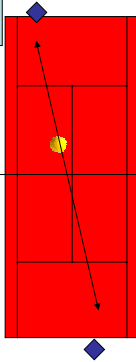
- vom Anfänger
- bis zum Köhner

ERWARTUNGEN an die ROLLE von TRAINERN / COACHES

- FACHMANN (detailliertes Fachwissen erarbeiten)
- LEHRER (Wissen weitergeben können)
- MOTIVATIONSVERMITTLER (im Training, vor und im Wettkampf motivieren)
- BETREUER (beraten und organisieren)
- MOTIVATIONSBEKRÄFTIGER (nach dem Wettkampf motivieren)
- FUNKTIONÄR (Vereins-, Verbands- u. Öffentlichkeitsarbeit)

Vorhand - Cross

- Ziele:
- Technikverbesserung
 - Stabilität
 - Automatisierung



LANGWEILE
KEIN SPASS

- GESPRÄCH
- Unkorrekter Transfer (Weltklasse – Regionalliga)
 - Mangelnde Einsicht (Zweifel an der Effizienz)
- ÜBUNGSVARIATION
- Unangepasste Zielsetzung (Schwierigkeitsgrad: Geldschein)
 - Geringe Selbstwirksamkeit (Effektivitätswirkung: Punkte)
 - Wenig Handlungskontrolle (Eigenverantwortung: Freigabe))

Was ist Motivation?

Motive

- Bedürfnisse, auf eine Zielvorstellung ausgerichtete Antriebe
- Produkt von entwicklungsbedingten affektiven Lernprozessen

Sportbezogene Grundmotive

- Bewegungsmotiv: Freude an der Bewegung, Technikablauf
- Leistungsmotiv: Steigerung, Vergleich, Herausforderung, Überwindung
- Anschlussmotiv: Anerkennung, Kommunikation, Geselligkeit
- Machtmotiv: Beherrschen, Besiegen, Überlegenheit
- Gesundheit: Prophylaxe, Therapie
- Körpererfahrung: Bewusstsein, Selbsterfahrung
- Aussehen: Fitness, Figur
- Selbstvertrauen: Bewusstsein u. Sicherheit des eigenen Könnens
- Sozialprestige: Image, Jugendlichkeit

Situation

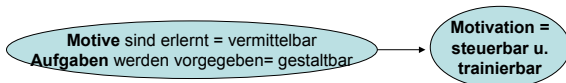
- Sachumfeld -Personenumfeld -Handlungsaufgabe

Motivation ist

das Wechselwirkungsprodukt zwischen Motiv und Situationsanreiz / Aufgabe

Motivations-thema:

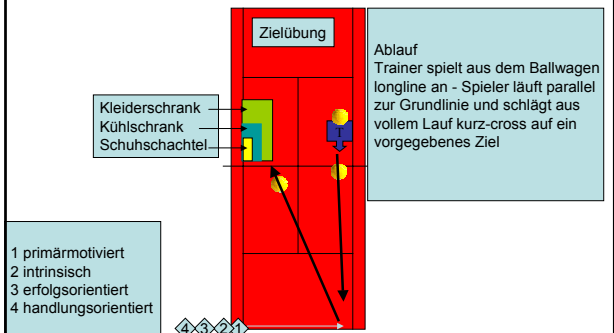
wird bestimmt durch das in der jeweiligen Situation am stärksten angeregte Motiv (Bewegungsmotivation, Leistungsmotivation, Anschlussmotivation, Machtmotivation usw.)

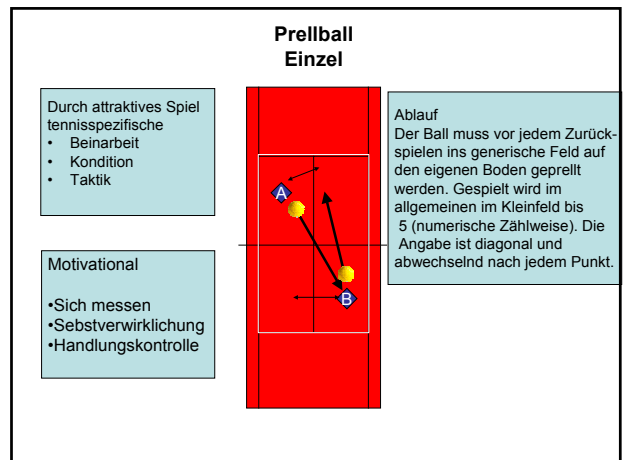
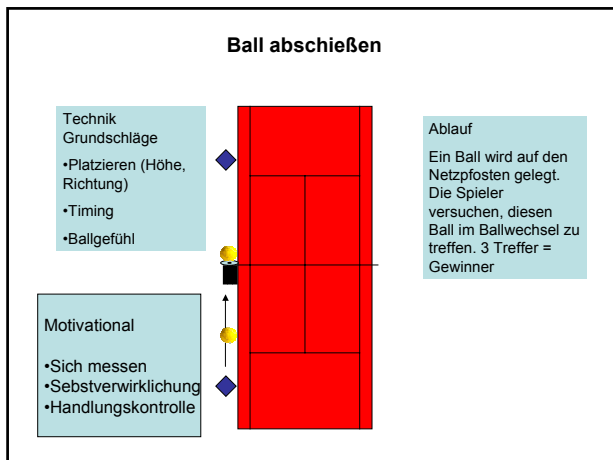
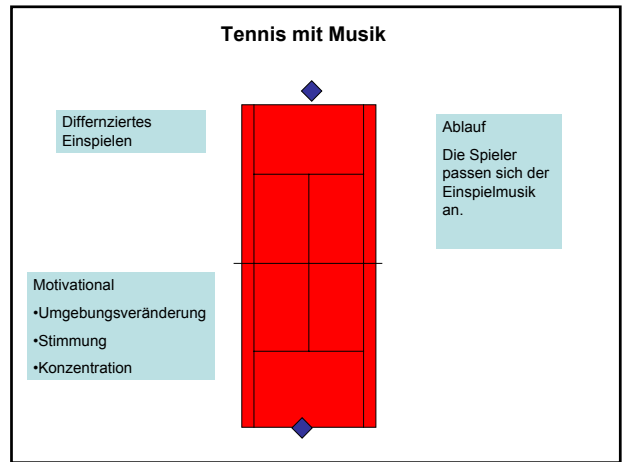
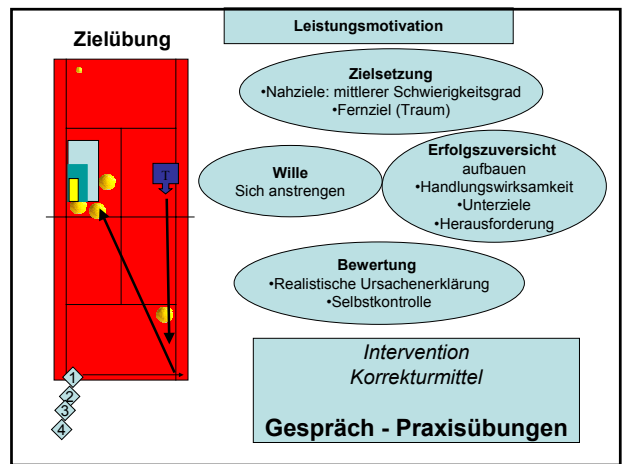
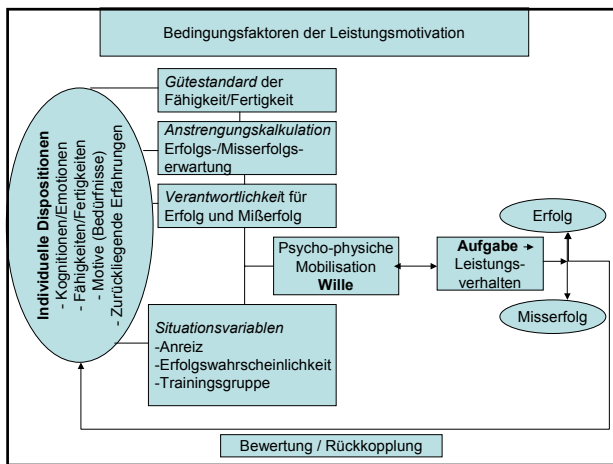


Motiviertes Verhalten liegt vor, wenn ein Tennisspieler in einer gegebenen Situation /Aufgabe ein für ihn attraktives Handlungsziel anstrebt

Motivationsstärke:

- Primärmotiviert - sekundärmotiviert
- Intrinsisch - extrinsisch
- Erfolgsorientiert - misserfolgsorientiert (-zuversichtlich/-ängstlich)
- Handlungsorientiert - lageorientiert





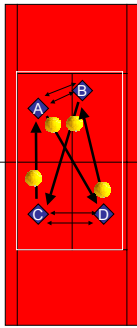
Prellball-Doppel

Doppelspezifisches Miteinander:

- Absprache
- Beinarbeit
- Spezielle Taktik

Motivational

- Miteinander sich messen
- Selbstverwirklichung
- Handlungskontrolle



Ablauf
Regel wie im Prellball-Einzel.
zusätzlich, wie im Tischtennis-
doppel, abwechselnd schlagen.
Variation: pro Paar nur mit
Einem Schläger

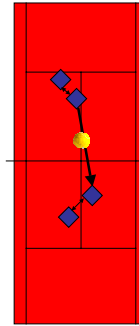
Tischtennisdoppel mit einem Schläger

Über Kleinfeldspiel:

- Orientierung
- Differenzierung
- Kooperation
- Ballgefühl

Motivational

- Sich messen
- Selbstverwirklichung
- Handlungskontrolle



Ablauf

- Angabe diagonal von unten
- Abwechselnd Schlagen
- Ohne Volley
- Variation: unterschiedliche Bälle (Softball, ST-Ball, Normalball)

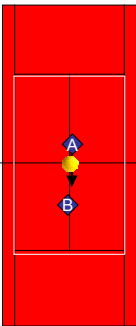
Kuller King

Attraktives Kleinfeldspiel

- Ballgefühl
- Ballwechsel
- Beinarbeit
- Geschicklichkeit

Motivational

- Spass
- sich messen
- Selbstverwirklichung
- Handlungskontrolle



Ablauf

A lässt den Ball von der
Netzkannte (Mitte) in das Feld
von C fallen, der Punkt wird
im Kleinfeld ausgespielt, dabei
ist kein Volley erlaubt. Danach
wechselt das ‚Netzrollerrecht‘
zu Spieler B; Sieger ist, wer
zuerst 7 Punkte hat

Softballdoppel

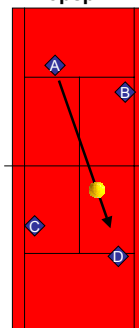
Topspin

Attraktion Balleigenschaft:

- Schlagschnelligkeit
- Schnellkraftausdauer

Motivational

- Sich messen
- Selbstverwirklichung
- Handlungskontrolle



Ablauf

- Angabe diagonal von unten
- Volley nicht erlaubt
- Im Team abwechselnd schlagen
- Zählweise: bis 11 Punkte

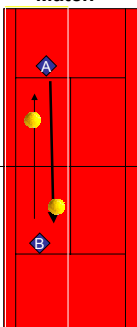
Treibball Match

Attraktion Balleigenschaft:

- Schlagkraft:
- Schlagschnelligkeit
- Schnellkraftausdauer

Motivational

- Sich messen
- Selbstverwirklichung
- Handlungskontrolle



Ablauf

•Spielfeld: halbes Doppelfeld
•Angabe von unten im Kleinfeld
•1. Rückschlag im Kleinfeld, dann frei
•Volley nicht erlaubt
•Punkt: wenn der Gegner für seinen
Rückschlag hinter die Grundlinie muss
(mit beiden Füßen)
•Zählweise: bis 7 Punkte
Variation: mit einem Fuß;
ganzes Einzelfeld

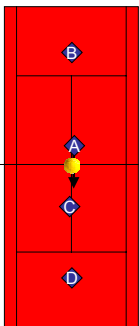
Netzroller Doppel

Durch Regelveränderung doppelspezifische

- Ballwechsel
- Teamarbeit

Motivational

- Miteinander sich messen
- Selbstverwirklichung
- Handlungskontrolle



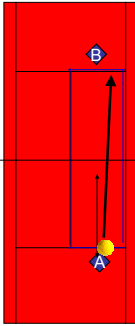
Ablauf

Regelgerechtes Doppelspiel ohne
„Aufschlag-Return“ – A lässt den
Ball von der Netzkannte (Mitte) in
das Feld von C und D fallen, der
Punkt wird ausgespielt; nach
Beendigung eines Spiels wechselt
das ‚Netzrollerrecht‘ reihum
zu jedem Spieler

Volley Match

Durch Spielform volleyspezifische:

- Beinarbeit
- Kontrolle
- Reaktion



Ablauf
A schlägt den Ball von unten an, Lläuft ans Netz und spielt im Kleinfeld den Punkt aus, dabei muss A den Ball immer „volley“ spielen. B muss den Anschlag von A tippen lassen und hat danach freie Wahl. Ist der Punkt ausgespielt wechselt der Anschlag zu B

Motivational

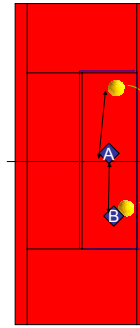
- Sich messen
- Selbstverwirklichung
- Handlungskontrolle

Ziehharmonika

Lob - Match

Lobspezifische:

- Beinarbeit
- Stop&Go
- Orientierung
- Ausdauer



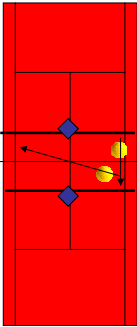
Ablauf
Spieler A berührt mit dem Schläger die Netzkante, wird dabei von B überlobt, A erläuft den Lob, gleichzeitig rückt B ans Netz, berührt mit dem Schläger die Netzkante, wird dann von A überlobt, usw.

Motivational

- Sich messen
- Selbstverwirklichung
- Handlungskontrolle

Stoppsosträger

- Technik Gegenstopp
- Platzieren
- Beinarbeit
- Timing
- Ausdauer



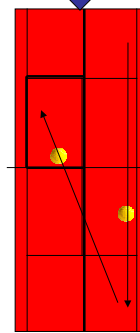
Ablauf
Einzelmatch
Ein Spieler muß longline der andere cross in die verkleinerten Aufschlagfelder spielen
Angabe von unten
Aufgabenwechsel nach Vereinbarung

Motivational

- Sich messen
- Selbstverwirklichung
- Handlungskontrolle

Platzierungsmatch

- Taktikmatchform
- Technik longline und kurz cross
- Beinarbeit



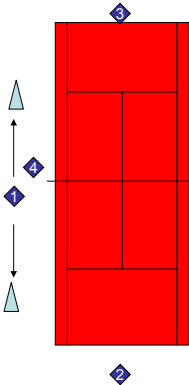
Ablauf
Einzelmatch
Ein Spieler darf nur in das halbe Vorhandfeld spielen, der andere darf in das gegenüberliegende Feld und in das Crossaufschlagfeld
Angabe von unten
Die ersten 2,3 oder 4 Bälle müssen z.B. longline gespielt werden
Rollenwechsel nach Vereinbarung

Motivational

- Sich messen
- Selbstverwirklichung
- Handlungskontrolle

Pendellauf Tennis

- Mannschaftsspiel
- Defensive offensive Spielweise
- Ausdauer



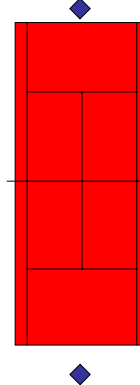
Ablauf
Spieldes: Gewinner ist das Team, das beim Pendellauf die meisten Hütchenberührungen mit dem Schläger hat.
Regeln:
• und sowie und sind Teams
• versucht möglichst oft die Hütchen mit dem Schläger zu berühren, er darf so lange laufen bis den Punkt gemacht hat.
• Bringt den Ball von unten ins Spiel (Zuspiel) und versucht schnell einen Punkt zu machen. Hält den Ballwechsel aufrecht oder macht Punkte, dann muss einen neuen Ball aus dem Korb holen und anspielen zählt.

Motivational

- Sich messen
- Selbstverwirklichung
- Handlungskontrolle

Werfer gegen Spieler

- Attraktive ungewöhnliche Matchform
- Taktik
- Werfen zur Verbesserung des Aufschlags
- Koordination



Ablauf
Einzelmatch
Ein Spieler wirft
Ein Spieler schlägt
Regel:
Der Werfer beginnt mit einem Wurf in das halbe Einzelfeld
Nach dem Fangen dürfen 3 Schritte gemacht werden

Motivational

- Sich messen
- Selbstverwirklichung
- Handlungskontrolle

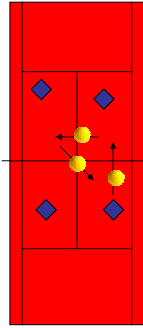
Jeder gegen jeden

Einzelwettkampf zu viert

- Koordination
- Reaktion
- Ballgefühl

Motivational

- Sich messen
- Selbstverwirklichung
- Handlungskontrolle



Ablauf

Matchform zu viert

Jeder Spieler verteidigt sein Aufschlagfeld. Jeder spielt gegen jeden (über das Netz oder über die Mittelaufschlaglinie. Keine schnellen Schläge. Der Ball darf nicht direkt in das Netz gespielt werden.

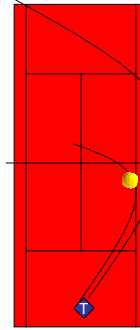
Schmetterern von überall

Technik Schmetterball

- Unter den Ball Laufen
- Orientierungsfähigkeit
- Differenzierungsfähigkeit

Motivational

- Sich messen
- Selbstverwirklichung
- Handlungskontrolle



Ablauf

Der Trainer spielt jedem Spieler maximal 6 Lobs zu. Der Spieler der zuerst 6 Schmetterbälle ins Einzelfeld (halbe Einzelfeld usw.) schlägt hat gewonnen. Das Zuspiel sieht bewusst Lobs vor, die außerhalb des Feldes landen.

Aufschlagkönig

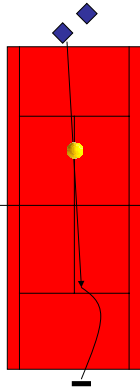
Gerader Aufschlag

Training mit Wettkampfcharakter

- Schnelligkeit
- Richtung
- Länge

Motivational

- Sich messen
- Selbstverwirklichung
- Handlungskontrolle



Ablauf

Die Spieler versuchen gültige Aufschläge so zu schlagen, dass der 2. Aufsprung möglichst weit hinten oder möglichst hoch an der Wand liegt! Aufsprung wird markiert.

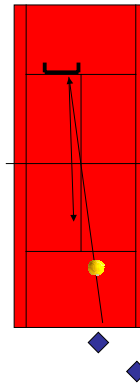
Aufschlag gegen die Bank

Aufschlagtechnik

- Länge
- Genauigkeit
- Geschwindigkeit
- Volley

Motivational

- Sich messen
- Selbstverwirklichung
- Handlungskontrolle



Ablauf

Es wird ein Tisch oder eine Bank genau hinter die Aufschlaglinie gestellt (Platte senkrecht) Der Spieler schlägt lang und genau auf, sodass der Ball gegen die Platte springt (halfvolley). Der zurückprallende Ball wird als Volley ins Einzelfeld gespielt.

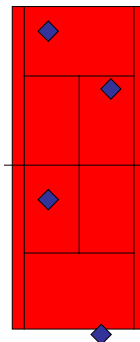
Doppel am Netz

Doppeltechnik und Taktik

- Doppel wird am Netz gewonnen
- Volleytechnik
- Reaktion
- Teamarbeit

Motivational

- Sich messen
- Selbstverwirklichung
- Handlungskontrolle



Ablauf

Matchform

Außer beim Aufschlag darf kein Ball im Doppel springen.

Variation: (1 Ball pro Team oder 1 Ball nur beim Returnteam)

Wird Lob gespielt wird die Regel außer Kraft gesetzt.

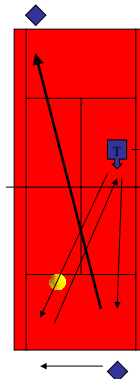
Crosstraining mit Belohnung

Grundschnitte

- Cross Vorhand und Rückhand
- Sicherheit
- Genauigkeit

Motivational

- Sich messen
- Selbstverwirklichung
- Handlungskontrolle



Ablauf

Der Spieler schlägt den ersten in die Rückhanddecke zugespielten Ball zum Trainer zurück. Dieser spielt den Ball longline. Gelingt es dem Spieler diesen Ball cross zu schlagen, dann darf er mit einem Gegner den Punkt ausspielen.

Crosstraining mit Punktausspielen

Grundschatz Vorhand

- Cross
- Longline
- Beinarbeit

Ablauf

Zwei Spieler schlagen cross. Ab dem 3. Schlag darf Spieler 1 einen effektiven longline schlagen, den der Trainer adäquat beantwortet. 1 und 2 spielen dann den Punkt aus

Motivational

- Sich messen
- Selbstverwirklichung
- Handlungskontrolle

Cross - longline Match

Attraktives Grundlinienspiel

- Kontrolle
- Länge
- Taktik
- Defensiv-offensiv

Ablauf

Nach mindestens 3 Cross-Bällen darf bei passender Gelegenheit longline geschlagen werden und die Spieltaktik wird dadurch freigegeben

Variation durch

- Vorgaben
- Freigaben

Motivational

- Sich messen
- Selbstverwirklichung
- Handlungskontrolle

Tennis auf Zeit

Einzeltaktik

- Offensiv
- Defensiv

Ablauf

Einzelmatch mit Aufschlag

Einem Spieler stehen z.B. 3 Minuten Zeit zur Verfügung, möglichst viele Punkte zu sammeln.

Der Trainer stoppt die reale Spielzeit

Zählweise:

Numerisch

- Gegner kann nicht punkten
- Gegner kann punkten

Motivational

- Sich messen
- Selbstverwirklichung
- Handlungskontrolle

Doppel - Einzel

Vereinfachte Komplettte Spielfähigkeit mit

- Aufschlag-Return
- Volley
- Grundschatz
- Passierball
- Lob-Smash

Ablauf

Regelgerechtes Tenniseinzel in den diagonal gegenüberliegenden Doppelhälften

Variation

- Vorgaben
- Freigaben

Je nach Fertigkeiten-/Leistungsniveau

Motivationsinhalte:

- Selbstwirksamkeit
- Handlungskontrolle
- Selbstaufmerksamkeit
- Herausforderung
- Schwierigkeitsgrad

Ich kann noch gewinnen

Matchtraining Einzel

Ablauf

Einzelmatch

Zählweise zu Beginn normal. Führt ein Spieler mit 1 Spiel, so startet er im nächsten Spiel mit 0:15 bzw. der Gegner mit 15:0.

(2 Spiele Führung – 0:30/30:0; 3, 4 oder 5 Spiele Führung – 0:40/40:0)

Motivational

- Sich messen
- Selbstverwirklichung
- Handlungskontrolle