

# Trainingsplan

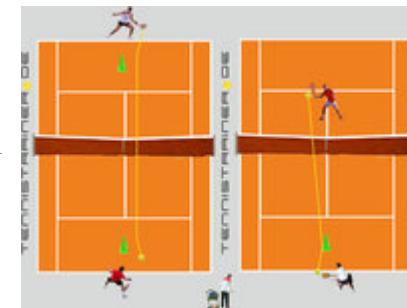
erstellt mit **tennistrainer.de**

**Thema:** Verbesserung des Netz- und Angriffspiels  
**Datum:** 03.10.2018 18:00 - 20:00  
**Ort:** Tennisplatz  
**Zielgruppe:** Mannschaftsspieler  
**Kommentar:** Mustertrainingsplan tennistrainer.de ©  
Wir bitten um Verständnis, dass wir keine Gewähr für den Inhalt bei Prüfungen o.ä. übernehmen können!

---

**Nummer:** 0941  
**Unterkategorie:** Aufwärmen  
**Unterthema:** Schlagrhythmustraining

**Kategorie:** Techniktraining  
**Thema:** Grundlinienspiel



**Trainingsziel:** Einspielen: Verbesserung des Schlagrhythmus, der Sicherheit, der Genauigkeit und der Schlaglänge, alle Grundschläge mit Aufschlag und Return einspielen.

**Inhalt:** Einspielen vor Turnieren bzw. im Mannschaftstraining: die Spieler beginnen die Ballwechsel an der Grundlinie (oder an der T-Linie) mit langsamem Schlagtempo und guter Schlagsicherheit. Für die Steigerung der Genauigkeit können Ziele (Hütchen bzw. Markierungslinien) verwendet werden (natürlich nicht bei Turnieren). Das Schlagtempo wird zunehmend gesteigert, bei gleichbleibender Sicherheit und optimaler Beinarbeit. Ein Spieler geht ans Netz und spielt Volleys, danach Schmetterbälle, der Partner spielt die Bälle möglichst genau zu. Beide achten auch hier auf einen guten Schlagrhythmus mit guter Genauigkeit. Ein Spieler spielt Lobs, der andere schmettert gezielt zum Partner zurück (Zuspiel mit Slice-Lob). Ein Spieler schlägt auf (erster und zweiter Aufschlag), der andere returniert zum Aufschläger zurück (erst von der Einstandseite, dann Vorteilseite) danach wechseln Aufschläger und Returnspieler.  
ACHTUNG: Bei Turnieren bzw. Verbandsspielen sollen am Ende des Einspielens noch Punkte mit Aufschlag und Return gespielt werden.

**Belastung:** Niedrige bis mittlere Intensität, je nach Zeitvorgabe müssen alle Schläge in 5 bis 20 Min. eingespielt werden.

**Variation:**

- die Spieler variieren den Drall an der Grundlinie
- die Spieler versuchen die Bälle von der Grundlinie möglichst genau an die Markierungen (Hütchen oder Linien zwischen Grundlinie und T-Linie zu spielen)
- die Spieler variieren die Position an der Grundlinie (nah an der Grundlinie, weiter hinter der Grundlinie)
- die Spieler variieren das Schlagtempo an der Grundlinie

Volley:

- die Spieler starten an der T-Linie und rücken langsam näher ans Netz auf

Spieleröffnung:

- Aufschlag, Return und 3. Ball

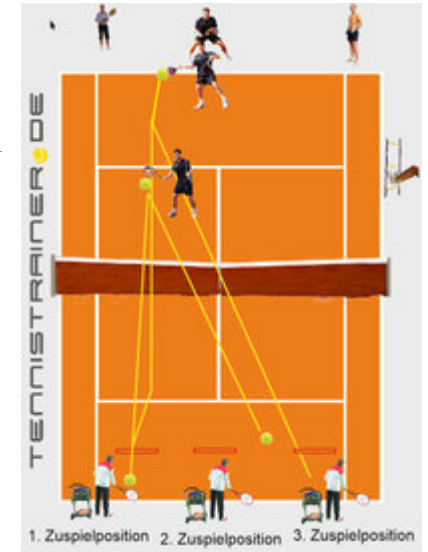
**Organisation:** Optimal auf 2 Plätzen bei 4 Spieler. Die Spieler starten an der Grundline, dann ein Spieler an der Netzposition, danach Aufschlag- und Returnposition

**Bemerkungen:** Der Trainer gibt Tipps und Hinweise z.B. Schlagtechnik und Beinarbeit bzw. er baut sich als Mit- oder Zuspieler ein.

**Thema:** Verbesserung des Netz- und Angriffsspiels  
**Datum:** 03.10.2018 18:00 - 20:00  
**Ort:** Tennisplatz  
**Zielgruppe:** Mannschaftsspieler  
**Kommentar:** Mustertrainingsplan tennistrainer.de ©  
 Wir bitten um Verständnis, dass wir keine Gewähr für den Inhalt bei Prüfungen o.ä. übernehmen können!

**Nummer:** 1221  
**Kategorie:** Techniktraining  
**Unterkategorie:** Technikanwendungstraining  
**Thema:** Angriffs- und Netzspiel  
**Unterthema:** keines

**Trainingsziel:** Verbesserung des Angriffsspiels mit dem Trainer  
**Inhalt:** Die Spieler spielen von der Grundlinie einen Angriffsball auf den Trainer (Zuspiel von der Grundlinie oder vom Netz). Je nach Trainingsziel können verschiedene Angriffskombinationen und Platzpositionen durchgespielt werden. Nach dem letzten Volley auf den richtigen Laufweg achten. Nach der Angriffskombination sollen die Spieler beim Zurücklaufen kleine athletische Zusatzaufgaben ausführen: kleine Sprünge, kurze Sprints o.ä. Der Trainer spielt aus der Rückhandecke einen kurzen Ball an, der Spieler greift mit einem Angriffsball lang auf die Rückhand an. Der Trainer spielt zum Volley zu, der erste Volley wird zum Trainer gespielt, der zweite Volley auf ein Ziel / Zielfeld. Zuspielposition aus der Mitte, Angriff in die Mitte. Zuspielposition aus der Vorhand-Ecke, Angriff auf die Vorhand.



**Belastung:** Mittlere bis hohe Intensität, 15-20 min  
**Variation:**

- verschiedene Angriffskombinationen sind möglich: Halbvolley, Volley, Schmetterball). Der letzte Ball soll jeweils auf ein Ziel gespielt werden.
- vor dem Angriffsball soll ein Grunds Schlag gespielt werden.
- die Spieler greifen auf einen Gegenspieler an.

**Organisation:** Der Trainer spielt aus dem Ballwechsel zu, bei einem Fehler wird ein neuer Ball angespielt. Jede Zuspiel-Position ca 5 bis 7 min  
**Bemerkungen:** Wichtig sind athletische Zusatzaufgaben:
 

- kleine Sprünge, einbeinig, beidbeinig
- kurze Sprints vom Netz zur Grundlinie

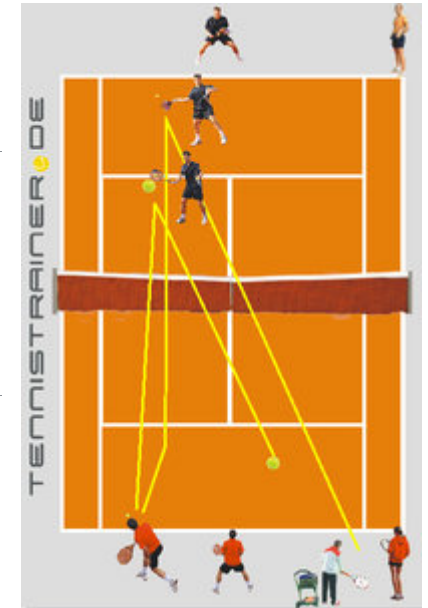
**Thema:** Verbesserung des Netz- und Angriffsspiels  
**Datum:** 03.10.2018 18:00 - 20:00  
**Ort:** Tennisplatz  
**Zielgruppe:** Mannschaftsspieler  
**Kommentar:** Mustertrainingsplan tennistrainer.de ©  
Wir bitten um Verständnis, dass wir keine Gewähr für den Inhalt bei Prüfungen o.ä. übernehmen können!

**Nummer:** 123  
**Unterategorie:** Technikanwendungstraining  
**Unterthema:** Für Fortgeschrittene  
**Kategorie:** Techniktraining  
**Thema:** Angriffs- und Netzspiel

**Trainingsziel:** Verbesserung / Training von Angriffskombinationen  
**Inhalt:** Der Trainer bringt den Ball etwas kürzer auf die T-Linie ins Spiel. Der Spieler soll einen sicheren longline Angriffsball spielen. Der Gegenspieler soll mit einen druckvollen Ball auf den aufrückenden Spieler reagieren (kein direkter Passierball). Nach diesen beiden vorgegebenen Anfangsbälle eröffnet der angreifende Spieler mit einem langen Flugball den Punkt.

**Belastung:** Mittlere Intensität, 20 min  
**Variation:** Zunächst kann T auch das Zuspiel übernehmen und die ersten beiden Bälle zuspielen. T spielt aus unterschiedlichen Positionen zu. Die S erhalten für jeden fehlerfreien Durchgang einen Punkt. Wer erreicht zuerst fünf Durchgänge ohne Fehler? Bei einem Durchgang mit Fehler kurz Bälle sammeln.  
Variation in der Ballfolge.  
Unterschiedliche Schlagkombinationen und Drallvariationen, unterschiedliche vorgegebene Schlaganzahl (höchstens drei vorgegebene Schläge).

**Organisation:** Kolonnenaufstellung, T als Zuspieler  
**Bemerkungen:**



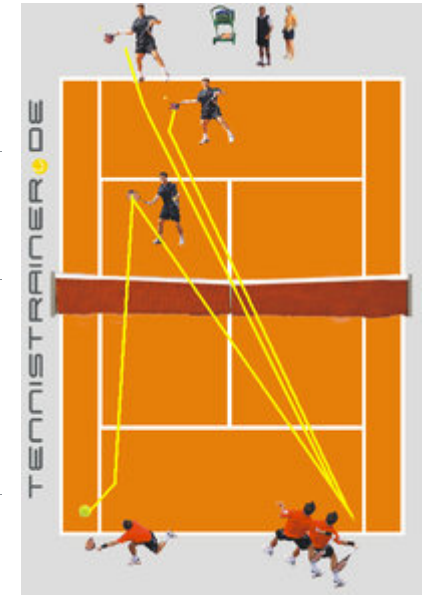
**Thema:** Verbesserung des Netz- und Angriffspiels  
**Datum:** 03.10.2018 18:00 - 20:00  
**Ort:** Tennisplatz  
**Zielgruppe:** Mannschaftsspieler  
**Kommentar:** Mustertrainingsplan tennistrainer.de ©  
 Wir bitten um Verständnis, dass wir keine Gewähr für den Inhalt bei Prüfungen o.ä. übernehmen können!

**Nummer:** 134  
**Unterategorie:** Technikanwendungstraining  
**Unterthema:** Für Leistungsspieler  
**Kategorie:** Techniktraining  
**Thema:** Angriffs- und Netzspiel

**Trainingsziel:** Wahl der sinnvollen Angriffsrichtung  
**Inhalt:** Zwei Schüler spielen cross (VH oder RH), auf einen kürzeren Ball ist der Angriff cross oder longline möglich.

**Belastung:** Mittlere bis hohe Intensität, 20 min  
**Variation:** T übernimmt zunächst eine Seite, nach dem Angriff ist ein Lob erlaubt, zwei Teams gegeneinander.  
 Mit der RH cross beginnen.  
 Zunächst darf nur eine Seite angreifen.  
 Punkte nach dem Angriff zählen doppelt.

**Organisation:** Partnerspielform / T als Mitspieler  
**Bemerkungen:** Für Sportgetränke gilt: Maximal 10% Kohlenhydrate. Der Organismus kann die Kohlenhydrate nur dann aufnehmen, wenn gleichzeitig Natrium enthalten ist. Natriumhydrogencarbonathaltige Mineralwässer im Verhältnis 3:1 mit Apfelsaft gemischt sind ideal.



**Thema:** Verbesserung des Netz- und Angriffsspiels  
**Datum:** 03.10.2018 18:00 - 20:00  
**Ort:** Tennisplatz  
**Zielgruppe:** Mannschaftsspieler  
**Kommentar:** Mustertrainingsplan tennistrainer.de ©  
 Wir bitten um Verständnis, dass wir keine Gewähr für den Inhalt bei Prüfungen o.ä. übernehmen können!

**Nummer:** 221  
**Kategorie:** Taktiktraining  
**Unterkategorie:** Angriff und Verteidigung  
**Thema:** Angriffs-/Verteidigungstaktik  
**Unterthema:** Punkte sind nur am Netz möglich

**Trainingsziel:** Im Match möglichst oft den Weg ans Netz suchen (Netz- und Angriffssituationen)  
**Inhalt:** Zwei S spielen ein Match, nur der angreifende Spieler kann Punkte erreichen. Macht ein S an der GL zwei Fehler in Folge, hat der Gegner auch einen Punkt gewonnen.  
 Alternative Zählweise (normale Tenniszählweise):  
 - Punkt mit Flugball = 3 Punkte (40:0)  
 - Punkte beim Angriff = 2 Punkte (30:0)  
 - Punkte von der Grundlinie = 1 Punkt (15:0)

**Belastung:** Hohe Intensität, Zeit variabel, 60 min möglich, mindestens 20 min  
**Variation:** Nur der AS-Spieler kann Punkte machen.  
 Normales Match, Punkte am Netz zählen doppelt (es muss mindestens ein Flugball oder SMB gespielt worden sein).  
 Bei vier Spielern spielen jeweils zwei einen Punkt aus, dann wird gewechselt. Team 1 gegen Team 2 oder jeder spielt für sich.

**Organisation:** Matchform  
**Bemerkungen:** Erhöhen Sie Ihre Kohlenhydrat-Zufuhr bereits eine Woche vor einem wichtigen Turnier auf 8 - 9 g pro Kilogramm Körpergewicht.

