

Trainingsplan

erstellt mit **tennistrainer.de**

Thema: Hin- und Einführen des
Basisituationen Spieleröffnung -
Aufschlag // Bereich Tennistechnik

Datum: 19.02.2018 18:00 - 19:00

Name: Markus Knödel

Ort: 1 bis 2 Kleinfeldern

Zielgruppe: Stufe Rot, Kinder im Schulkindalter

Kommentar:

Nummer: 0004
Unterkategorie: Technikerwerb
Unterthema: Hin- und Einführung in der Gruppe

Kategorie: Techniktraining
Thema: Aufschlag im Kleinfeld

Trainingsziel: Hin- und Einführung vom
AUFSCHLAG (AS) bei Anfängern

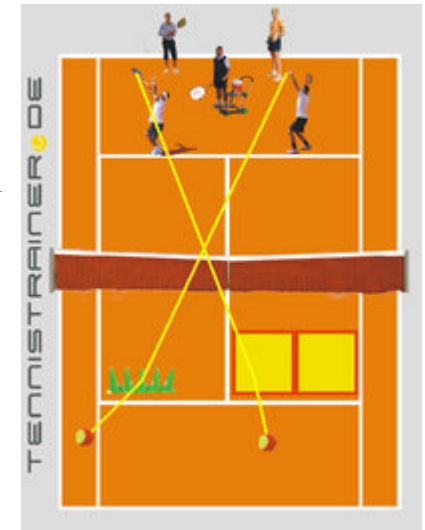
Inhalt: HINFÜHRENDE Übungen, Luftballon mit dem Schläger über Kopf spielen, mit dem Partner, Bälle werfen (AS = Wurfbewegung)
EINFÜHRUNG DEMONSTRATION des Aufschlags durch T. Die S machen nach. Kurzes Üben des Ballwurfs (Ball mit der linken Hand hochführen und den Ball wieder mit der linken Hand vor dem Körper auffangen). HAUPTAKTION, Strecken und drehen des Schlagarms (Pronation Unterarm), TREFFEN des Balles über Kopf. Mit kleiner Auftaktbewegung. Erlernen der Gesamtbewegung, rechten und linken Arm koordinieren. Die Spieler versuchen, große Zielbereiche zu treffen.

Belastung: Niedrige Intensität, 30 min

Variation: Die einzelnen Lernschritte können bzw. müssen bei verschiedenen Lerngruppen unterschiedlich lang durchgeführt werden. Die Lernschritte müssen auch in den folgenden Stunden aufgefrischt werden.
Die Wurfbewegung (rechter Arm) ist eine wichtige Grundlage beim AS.

Organisation: T achtet auf die Sicherheit bei den Übungen!

Bemerkungen: Zunächst kann auch mit leichtem VH-Griff aufgeschlagen werden. Nur bei extrem falschen GRIFFEN sollte T eingreifen. Eine optimale Lösung der Aufgabe und der Hauptaktion ist bei extrem falschem Griff nicht möglich. Wichtig ist die Pronationsbewegung.
Vor allem bei Kindern sollen viele spezielle hinführende Übungen für den Aufschlag (werfen) e ...



Thema: Hin- und Einführen des Basisituationen Spieleröffnung - Aufschlag // Bereich Tennistechnik
Datum: 19.02.2018 18:00 - 19:00
Name: Markus Knödel

Ort: 1 bis 2 Kleinfeld
Zielgruppe: Stufe Rot, Kinder im Schulkindalter

Kommentar:

Nummer: 016
Kategorie: Techniktraining

Unterkategorie: Technikerwerb
Thema: Aufschlag im Kleinfeld

Unterthema: Spielsituationen mit AS und Return

Trainingsziel: Erlernen/Verbessern des Aufschlages in der Spielform
Inhalt: Zwei S schlagen von der T-Linie auf, sie versuchen, in vorgegebene Zielfelder zu treffen. Der jeweilige Partner hat die Aufgabe, alle Bälle, die im Zielfeld sind, mit einem Hütchen zu fangen. Gelingt es, beides zu lösen, erhält das Team einen Punkt. Es gewinnt das Team, das zuerst 10 Punkte erreicht hat. Positionswechsel im Anschluss.
Zunächst auch ohne Zielfelder möglich.

Belastung: Niedrige Intensität, 10-15 min ermüdungsfrei
Variation: Der Partner muss den Ball mit den Händen fangen. Es zählen nur Bälle, die der AS-Spieler ins Zielfeld getroffen hat.
4 Aufschlagsspieler, zwei gegen zwei:
Der Partner des AS-Spielers fängt den Ball und muss ebenso in ein Zielfeld aufschlagen. Welches Team erreicht zuerst 10 Punkte?

Organisation: Partnerspielform, Team 1 gegen Team 2
Bemerkungen:



Thema: Hin- und Einführen des Basisituationen Spieleröffnung - Aufschlag // Bereich Tennistechnik
Datum: 19.02.2018 18:00 - 19:00
Name: Markus Knödel

Ort: 1 bis 2 Kleinfeld
Zielgruppe: Stufe Rot, Kinder im Schulkindalter

Kommentar:

Nummer: 0231
Unterkategorie: Technikerwerb
Unterthema: Aufschlag und Return

Kategorie: Techniktraining
Thema: Kombinationen im Kleinfeld

Trainingsziel: Verbesserung von AS und Return beim Spiel um Punkte im Kleinfeld
Inhalt: 2 Teams wechseln sich ab. Ein Spieler schlägt von der T-Linie auf, der Gegner returniert, beide spielen den Punkt im Kleinfeld aus. Zunächst können Schaumstoffbälle verwendet werden, später Kleinfeldbälle. Nach einem Ballwechsel folgt das nächste Team.

Belastung: Mittlere Intensität bei 4 Spielern, 20 min
Variation: 3 gegen 1 Spieler, nur der Returnspieler kann Punkte gewinnen, ein AS-Spieler braucht 2 Punkte, um den Returnspieler abzulösen.

Organisation: 2 Teams spielen abwechselnd um Punkte bis 11
Bemerkungen:

