Trainingsplan

Thema:	Verbesserung der Spieleröffnung in der Stufe Grün	**Datum:**	01.12.2019 12:00 - 13:00	**Name:**	Markus Knödel
Ort:	Tennisplatz o.ä.	**Zielgruppe:**	Stufe Grün 25% druckred. Ball bzw. Normalfeld normaler Tennisball		

Kommentar:

Nummer:	41450	**Kategorie:**	Athletiktraining
Unterkategorie:	Technik	**Thema:**	Technikimitationstraining
Unterthema:	Spielform für die Wurf-/Aufschlagbewegung		

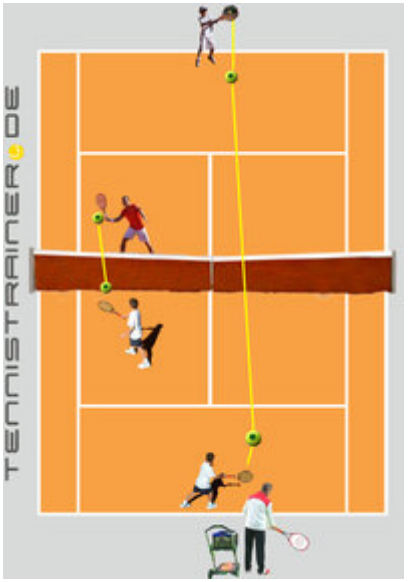
Trainingsziel:	Verbesserung der Überkopf-Wurfkoordination in einer Trainingsform bzw. Spielform	**Inhalt:**	Die Spieler werfen den Ball (Tennisball, Fußball, Medizinball) überkopf über das Netz ins T-Feld. Die Spieler versuchen den Ball so zu platzieren, dass der Gegenspieler möglichst viel laufen muss. Jeder Spieler muss den Ball umgehend von der Position werfen, von der er den Ball gefangen hat. Fehler sind Bälle die nicht gefangen werden, ins Netz oder "aus" geworfen werden.
Belastung:	Mittlere Intensität, 10 bis 15 min	**Variation:**	- eins gegen eins um Punkte - zwei gegen zwei im Team gegen das andere Team - unterschiedliche Bälle je nach Könnensstufe verwenden. - mit dem Fußball oder Basketball beidarmig überkopf werfen. - seitliche Wurfbewegung (Wurfkorrdination Vorhand und Rückhand)
Organisation:	Spielform eins gegen eins oder 2 gegen 2	**Bemerkungen:**	Bei dieser Spielform wird zusätzlich die Basistaktik verbessert: Wahrnehmung, wo steht der Gegner? Beurteilen, wohin muss ich werfen, um den Gegner zu bewegen?

Trainingsplan

Thema:	Verbesserung der Spieleröffnung in der Stufe Grün	**Datum:**	01.12.2019 12:00 - 13:00	**Name:**	Markus Knödel
Ort:	Tennisplatz o.ä.	**Zielgruppe:**	Stufe Grün 25% druckred. Ball bzw. Normalfeld normaler Tennisball		

Kommentar:

Nummer:	0305	**Kategorie:**	Techniktraining
Unterkategorie:	Technikerwerb	**Thema:**	Techniktraining
Unterthema:	Grundschlag		



Trainingsziel: Einspielen aller Schläge beim Übergang vom Midcourt in das Großfeld, Normalfeld- STUFE GRÜN

Inhalt:

1.Die Spieler versuchen einen möglichst langen Ballwechsel von der Grundlinie mit Vorhand und Rückhand zu spielen, dann die Bälle möglichst lang hinter die T-Linie spielen.
Aufgabe: - wieviele Bälle können ohne Fehler gespielt werden? - wieviele Bälle können in einer Minute von der Grundlinie hinter die T-Linie gespielt werden?
2. Einen möglichst langen Ballwechsel mit Vorhand- und Rückhand Volley spielen
Aufgaben: - wieviele Volleys können ohne Fehler gespielt werden? - wieviele Volleys können mit dem Partner in einer Minute gespielt werden?
3. Aufschlag und Return mit dem Partner einspielen

Belastung:	Niedrige Intensität, 10-20 min einspielen aller Schläge	**Variation:**	- der Trainer spielt zu, die beiden Spieler wechseln sich nach jedem Ballwechsel ab - es wird auf verschieden große Zielbereiche gespielt - verschiedene Zählweisen, hierbei können die Spieler im Team zusammen Punkte sammeln
Organisation:	Der Trainer gibt Tipps und Hinweise bzw. baut sich als Zuspieler ein. Bei 4 Spieler jeweils auf einer Platzhälfte spielen	**Bemerkungen:**	Zunächst soll mit Schlagrhythmus, hoher Sicherheit und Genauigkeit gespielt werden, dann das Schlagtempo erhöhen.

Thema:	Verbesserung der Spieleröffnung in der Stufe Grün	**Datum:**	01.12.2019 12:00 - 13:00	**Name:**	Markus Knödel
Ort:	Tennisplatz o.ä.	**Zielgruppe:**	Stufe Grün 25% druckred. Ball bzw. Normalfeld normaler Tennisball		

Kommentar:

Nummer:	0571	**Kategorie:**	Techniktraining
Unterkategorie:	Technikerwerb	**Thema:**	Aufschlag
Unterthema:	Aufschlagvariationen		

Trainingsziel:	Verbesserung der Aufschlagtechnik: Treffpunkt, Zielgenauigkeit, Beinarbeit, Schlagkordination	**Inhalt:**	Die Spieler schlagen von der Grundlinie mit dem GRÜNEN BALL auf. Es sollen verschiedene Zielbereiche getroffen werden. Die Ziele sollen der jeweiligen Spielstärke angepasst sein. Pro Treffer werden Punkte vergeben, Treffer im Zielfeld = 1 Punkt, Hütchentreffer 2 = Punkte Die Spieler sollen die Aufschlagrichtung ansagen. Der Trainer gibt technische Korrekturen und Hinweise.
Belastung:	Niedrige Intensität, 15-20 min, je nach Zusatzaufgabe höhere Belastung	**Variation:**	Verschiede Zielbereiche vorgeben: nach außen, auf den Körper, durch die Mitte aufschlagen. Als Zusatzaufgaben werden Medizinballwürfe und Aufschlagbewegungen mit einen schwereren Schläger (Pre Sroke) eingebaut. Verschiedene Zusatzaufgaben für die Verbesserung der Wurf-Koordination und Wurfkraft sind möglich.
Organisation:	Reihenaufstellung an der Grundlinie	**Bemerkungen:**	Das Training der Aufschläge soll zu Beginn der Trainingseinheit eingebaut werden!

Trainingsplan

Thema:	Verbesserung der Spieleröffnung in der Stufe Grün	**Datum:**	01.12.2019 12:00 - 13:00	**Name:**	Markus Knödel
Ort:	Tennisplatz o.ä.	**Zielgruppe:**	Stufe Grün 25% druckred. Ball bzw. Normalfeld normaler Tennisball		

Kommentar:

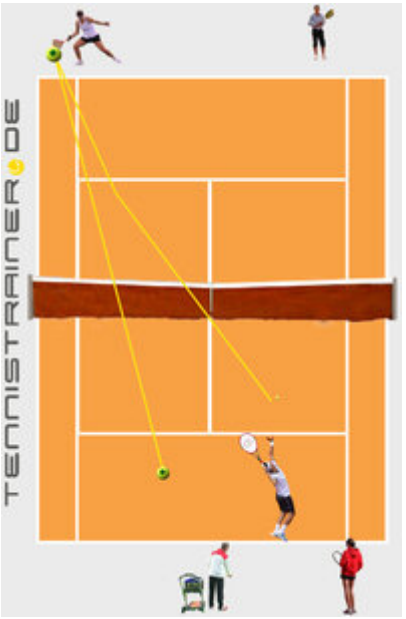
Nummer:	068	**Kategorie:**	Techniktraining
Unterkategorie:	Technikerwerb	**Thema:**	Return
Unterthema:	Returnvariationen		

Trainingsziel:	Training von AS und Return (Steigerung der Zielgenauigkeit)	**Inhalt:**	Der AS muss vom Returnspieler zu seinem Partner zielgenau zurückgespielt werden = 1 Punkt für das Team. Der AS-Spieler kann den Ball fangen und erneut aufschlagen. Auch als Trainingsform beim Einspielen denkbar.
Belastung:	Niedrige Intensität, 15 min	**Variation:**	AS-Spieler gegen Returnspieler, in Zielbereiche, wer erreicht zuerst 5 Treffer in das geg. Zielfeld? Um Punkte: 1. Return nach 1. AS im Zielfeld = 2 Punkte für Ret. 2. Return nach 2. AS im Zielfeld = 1 Punkt für Ret. eturnfehler bei erstem AS = 1 Punkt für AS-Spiele Returnfehler bei zweitem AS = 2 Punkte für AS-Spieler.
Organisation:	AS und Return mit dem Partner	**Bemerkungen:**	

Thema:	Verbesserung der Spieleröffnung in der Stufe Grün	**Datum:**	01.12.2019 12:00 - 13:00	**Name:**	Markus Knödel
Ort:	Tennisplatz o.ä.	**Zielgruppe:**	Stufe Grün 25% druckred. Ball bzw. Normalfeld normaler Tennisball		

Kommentar:

Nummer:	087	**Kategorie:**	Techniktraining
Unterkategorie:	Technikerwerb	**Thema:**	Kombinationen
Unterthema:	Aufschlag und Return		



Trainingsziel:	Verbesserung von AS und Return in der Spielform	**Inhalt:**	Die AS-Spieler haben jeweils 20 Aufschläge auf dem Konto. Der AS-S muss nun im Spiel gegen den Returnspieler die Mehrheit der Punkte gewinnen (11 oder mehr Punkte). Bei einem Doppelfehler wird dem AS-S ein weiterer AS abgezogen (z.B. 20 - 1). Bei einem Returnfehler bekommt er einen weiteren AS gutgeschrieben (z.B. 20 + 1). Punkte werden sonst frei ausgespielt. 2 Paarungen wechseln sich ab.
Belastung:	Mittlere Intensität bei 4 Spielern, 20 min	**Variation:**	AS-Flugball-Punkte zählen zweifach. eturn-Flugball-Punkte zählen zweifach. Bei 3 S: 2 AS-S gegen einen Returnspieler, nur der Returnspieler kann Punkte gewinnen. Die AS-S dürfen bei 40 Aufschlägen höchstens 15 Punkte abgeben.
Organisation:	Spielform 3 gegen 1 oder 2 gegen 2	**Bemerkungen:**	