

Thema:	Verbesserung des Grundlinienspiels (Technik und Taktik)	Datum:	31.12.2019 09:00 - 11:00	Name:	Markus Knödel
Ort:	Tennisplatz o.ä.	Zielgruppe:	Mannschafts- bzw. Leistungstraining		
Kommentar:					

Nummer:	0940	Kategorie:	Techniktraining
Unterkategorie:	Aufwärmen	Thema:	Angriff- und Verteidigung
Unterthema:	Schlagrhythmustraining		

Trainingsziel: Einspielen aller Grundschläge. Ziel: Verbesserung des Schlagrhythmus, der Sicherheit, der Genauigkeit und der Schlaglänge

Inhalt: Die Spieler beginnen die Ballwechsel an der Grundlinie (oder kurz an der T-Linie) mit langsamem Schlagtempo und guter Schlagsicherheit. Das Schlagtempo wird zunehmend gesteigert, bei gleichbleibender Sicherheit. 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 hoher Genauigkeit. Ein Spieler spielt Lobs, der andere schmettert gezielt zum Partner zurück (Zuspiel mit Slice-Lob) Ein Spieler schlägt auf, der andere returniert zum Aufschläger zurück (erst von der Einstandseite, dann Vorteilseite) danach wechseln Aufschläger und Returnspieler.



Belastung:	Niedrige bis mittlere Intensität, je nach Zeitvorgabe müssen alle Schläge in 5 bis 20 Min. eingespielt werden.	Variation:	- die Spieler beginnen im Kleinfeld, dann vom Midcourt an die 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 Sp ...
-------------------	--	-------------------	---

Organisation:	Beide Spieler stehen 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.
----------------------	---	---------------------	--

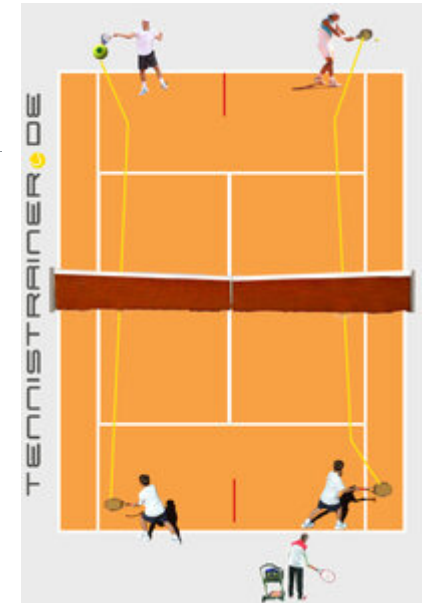
Thema:	Verbesserung des Grundlinienspiels (Technik und Taktik)	Datum:	31.12.2019 09:00 - 11:00	Name:	Markus Knödel
Ort:	Tennisplatz o.ä.	Zielgruppe:	Mannschafts- bzw. Leistungstraining		
Kommentar:					

Nummer:	088	Kategorie:	Techniktraining
Unterkategorie:	Technikerwerb	Thema:	Kombinationen
Unterthema:	An der Grundlinie		

Trainingsziel:	Einspielen der Grundschläge Verbesserung von VH und RH in der Kombination (T-Linie, Grundlinie) durch Schlagrhythmus und Sicherheit	Inhalt:	Die Spieler sollen durch möglichst lange Ballwechsel mit wenig Fehler einen guten Schlagrhythmus bekommen (maximale Schlagsicherheit, angepasstes Schlagtempo, gute Schlaglänge) Vorhand und Rückhand abwechselnd spielen, z.B. 2 Bälle VH, 2 Bälle RH, Variationen in der Richtung. T kann sich in den Ballwechsel einbauen. Entweder spielen beide Paarungen longline bzw. cross VH und RH abwechselnd auf verschiedene Ziele (Länge, Richtung cross, kurz cross usw.).
-----------------------	--	----------------	---

Belastung:	Mittlere Intensität, 10-20 min	Variation:	Grundschläge auf Länge, Seite usw. variieren. Bei Treffern von Zielfeldern können Punkte vergeben werden. Auf Ziele bzw. auf ein Zielfeld spielen. Nach den Grundschlägen Volleys und Schmetterbälle einspielen. Wichtig: Auch Aufschläge und Returns einspielen.
-------------------	--------------------------------	-------------------	--

Organisation:	Gruppentraining, T als Zuspieler	Bemerkungen:	Alle Grundschläge mit Vorhand, Rückhand, Volley, Aufschlag und Return einspielen!
----------------------	----------------------------------	---------------------	---



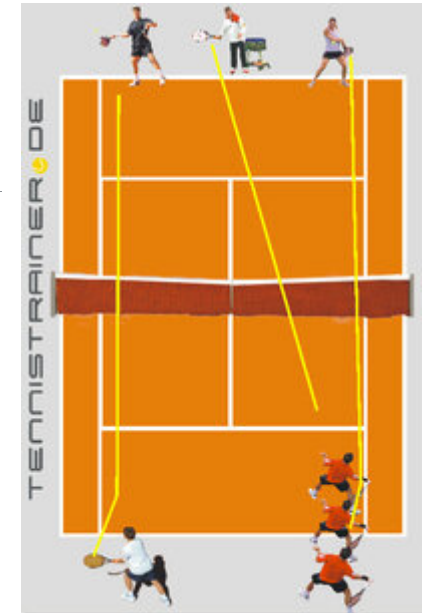
Thema:	Verbesserung des Grundlinienspiels (Technik und Taktik)	Datum:	31.12.2019 09:00 - 11:00	Name:	Markus Knödel
Ort:	Tennisplatz o.ä.	Zielgruppe:	Mannschafts- bzw. Leistungstraining		
Kommentar:					

Nummer:	0983	Kategorie:	Techniktraining
Unterkategorie:	Grundlinie	Thema:	Grundlinienspiel
Unterthema:	Koordination, Rhythmisierungsfähigkeit		

Trainingsziel:	Verbesserung der Geschwindigkeitsdifferenzierung, sowie spielen aus unterschiedlichen Platzpositionen	Inhalt:	Die Spieler sollen mit 3 verschiedenen Geschwindigkeitsstufen spielen: Stufe 1 = kontrolliert, langsam und genau Stufe 2 = mittlere Geschwindigkeit Stufe 3 = hohe Schlaggeschwindigkeit Die Spieler variieren ihre Spielposition: Position 1 = vor der Grundlinie Position 2 = an der Grundlinie Position 3 = weit hinter der Grundlinie.
-----------------------	---	----------------	--

Belastung:	Mittlere Intensität, T kann sich als Mitspieler einbauen	Variation:	Die Spieler lösen die Aufgabe im Crossballwechsel. Geänderte Reihenfolge: Bälle von schnell nach langsam variieren Geänderte Reihenfolge: Spielerposition von weit hinter der Grundlinie auf vor die Grundlinie variieren.
-------------------	--	-------------------	---

Organisation:	2 Spieler spielen Ballwechsel miteinander	Bemerkungen:	
----------------------	---	---------------------	--



Thema: Verbesserung des Grundlinienspiels (Technik und Taktik) **Datum:** 31.12.2019 09:00 - 11:00 **Name:** Markus Knödel

Ort: Tennisplatz o.ä. **Zielgruppe:** Mannschafts- bzw. Leistungstraining

Kommentar:

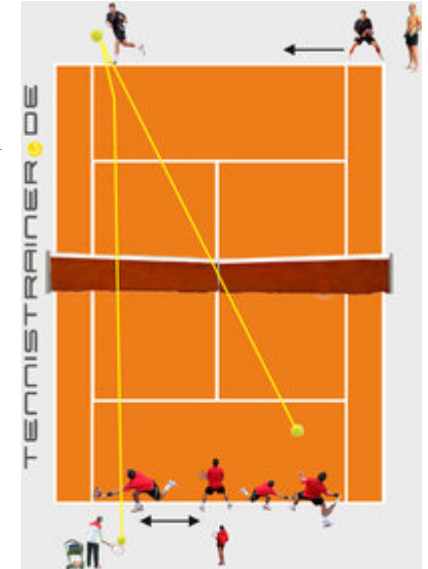
Nummer: 2150 **Kategorie:** Taktiktraining

Unterkategorie: Grundlinie **Thema:** Grundlinientaktik

Unterthema: Grundliniensatz

Trainingsziel: Verbesserung der Grundlinientaktik mit Ballwechseln die aus dem Sprint begonnen werde.

Inhalt: Ein Spieler startet in der Spielfeld-Einzellinie (Rückhandecke), der Gegner startet in der Mitte auf der Seite des Trainers. Der Trainer spielt den Ball longline an. Der Spieler auf der Seite des Trainers sprintet nach dem Traineranspiel an die Einzellinie in die Rückhandecke und berührt diese kurz mit dem Fuß. Der Gegenüber versucht mit einem Sprint den longline Ball vom Trainer zu erreichen und spielt diesen cross. Beide spielen den Punkt an der Grundlinie aus. Nach einem Satz bis 11 Punkte werden die Seiten gewechselt. Dann zwei weitere Sätze mit dem Start jeweils aus der anderen Platzecke, somit 4 Sätze bis 11 Punkte.



Belastung: Hohe bis maximale Intensität, 20 bis 25 min **Variation:**

- beide Spieler starten an der Einzellinie diagonal gegenüber und sprinten zum ersten Ball
- der erste Ball darf bereits frei gespielt werden (longline oder cross)

Organisation: Der Trainer spielt den Ball entsprechend schwer an, es werden Punkte an der Grundlinie ausgespielt. Bei 4 Spielern jedes Team einen Ballwechsel.

Bemerkungen: Wichtig sind TAKTIKKOREKTUREN durch den Trainer: der Trainer gibt Tipps und Hinweise zur Schlagrichtung, Schlagart, Offensiv- bzw. Defensivverhalten, lobt richtiges taktisches Verhalten, stellt Fragen an die Spieler (was hättest du in der Spielsituation besser machen können?). In einigen Situationen ist es sinnvoll die Spielsituation nachzustellen ...

Thema:	Verbesserung des Grundlinienspiels (Technik und Taktik)	Datum:	31.12.2019 09:00 - 11:00	Name:	Markus Knödel
Ort:	Tennisplatz o.ä.	Zielgruppe:	Mannschafts- bzw. Leistungstraining		
Kommentar:					

Nummer:	218	Kategorie:	Taktiktraining
Unterkategorie:	Grundlinie	Thema:	Grundlinientaktik
Unterthema:			

Trainingsziel:	Training der Grundlinientaktik	Inhalt:	Offensiv-defensiv an der Grundlinie, Tempovariationen. Der offensive S soll vor der GL stehen. Der Aufschlag-S ist jeweils der offensive Spieler.
-----------------------	--------------------------------	----------------	---

Belastung:	Hohe Intensität, Zeit variabel (60 min möglich, mindestens 20 min)	Variation:	Defensiver Spieler: Fehler zählen zweifach, offensiver Spieler: Direkte Punkte zählen zweifach. Offensivspieler darf auch ans Netz. Derjenige, der den Punkt gewonnen hat, wählt zwischen offensiv bzw. defensiv aus.
-------------------	--	-------------------	--

Organisation:	T kommentiert die Entscheidungen	Bemerkungen:	
----------------------	----------------------------------	---------------------	--

