

**Thema:** FROHE OSTERN 2020  
**Ort:** Zuhause / im Garten  
**Kommentar:**

**Datum:** 12.04.2020 16:00 - 17:00  
**Zielgruppe:** Tennisspieler  
**Name:** Markus Knödel

---

**Nummer:** 0304  
**Unterkategorie:** Technik  
**Unterthema:** Vorhand, Rückhand, Flugball, SMB

**Kategorie:** Techniktraining  
**Thema:** Kombinationen

---



**Trainingsziel:** Verbesserung aller Schläge an der Wand / Ballwand  
**Inhalt:** Der Spieler soll alle Schläge an einer Wand / Ballwand durchspielen. Es sind verschiedene Aufgaben denkbar: Vorhand gegen die Wand, Rückhand gegen die Wand, Vorhand und Rückhand abwechselnd, Volleys gegen die Wand, Schmetterbälle und Aufschläge. Der Spieler achtet dabei auf eine gute Schlagsicherheit und Ballkontrolle, eine gute Beinarbeit. Später kann das Schlagtempo gesteigert werden.

---

**Belastung:** Mittlere Intensität, 30 bis 60 min, alle Schläge durchspielen  
**Variation:**

- die Schläge zunächst schwungvoll, "trocken" mit einem schweren Schläger (Buch an den Schläger mit Klebeband festgemacht) durchführen, aus dem Stand, mit tennistypischer Beinarbeit.
- an die Wand spielen und ein Ziel (Hütchen) treffen
- Volley auf einem Bein spielen
- Volley spielen, im Sitzen mit gestreckten Beinen als Stabilisationsübu ...

---

**Organisation:** Gegen eine Wand, das Garagentor, die Ballwand spielen, mit dem Schaumstoffball, mit dem normalen Tennisball  
**Bemerkungen:**