

Thema: Taktiktraining beim Netz- und Angriff im Mannschaftstraining
Ort: 2 Tennisplätze
Kommentar:

Datum: 02.04.2021 20:00 - 22:00
Name: Markus Knödel

Zielgruppe: Verbandsmannschaft

Nummer: 42601
Unterkategorie: Koordination
Unterthema: Reaktionsfähigkeit

Kategorie: Athletiktraining
Thema: Koordinationstraining

Trainingsziel: Verbesserung der Reaktion in Verbindung mit leichter aerober Laufarbeit (gut zum Aufwärmen geeignet)

Inhalt: Es werden mehrere verschiedenfarbige Hütchen auf dem Tennisplatz verteilt, jede Farbe sollte nur einmal vorkommen. Die Spieler joggen durch die Hütchen. Der Trainer ruft eine Farbe, die Spieler müssen schnell reagieren und jeder versucht als erstes das Hütchen mit der entsprechenden Farbe mit der Fußspitze zu berühren. Wer gewinnt zuerst 3-5 Durchgänge?



Belastung: Mittlere Intensität, hohe Konzentration, 5 bis 10 Durchgänge, 3-5 Serien

Variation:

- die Spieler sollen einen Tennisball auf dem entsprechenden Hütchen ablegen
- die Spieler sollen einen Ring auf dem entsprechdn Hütchen ablegen
- die Hütchen werden auf 2 Reihen verteilt, Ansage durch den Trainer: rot 1 (Reihe 1), gelb 2 (Reihe 2) usw.

Organisation: Es werden mehrere farbige Hütchen auf einer Tennisplatzhälfte verteilt

Bemerkungen: Diese Trainingsform kann gut zum Aufwärmen eingebaut werden.

Thema: Taktiktraining beim Netz- und Angriff im Mannschaftstraining
Ort: 2 Tennisplätze
Kommentar:

Datum: 02.04.2021 20:00 - 22:00
Zielgruppe: Verbandsmannschaft

Name: Markus Knödel

Nummer: 0311
Unterkategorie: Technikerwerb
Unterthema: Schlagrhythmustraining

Kategorie: Techniktraining
Thema: Grundlinienspiel

Trainingsziel: Einspielen aller Schläge nach einer langen Pause, Verbesserung des Schlagrhythmus, der Sicherheit, der Genauigkeit und der Schlaglänge, alle Grundschnitte mit Aufschlag und Return einspielen

Inhalt: Einspielen nach einer langen Pause: die Spieler beginnen die Ballwechsel 2-3 Min. im T-Feld, dann an der Grundlinie 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.



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, hinter der Grundlinie)
- die Spieler variieren das Schlagte ...

Organisation: 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: Taktiktraining beim Netz- und Angriff im Mannschaftstraining
Ort: 2 Tennisplätze
Kommentar:

Datum: 02.04.2021 20:00 - 22:00
Name: Markus Knödel

Zielgruppe: Verbandsmannschaft

Nummer: 3845
Unterkategorie: Taktiktraining
Unterthema: Netz und Angriff

Kategorie: Taktik
Thema: Netz- und Angriffssituationen, Angriff, Volley, Schmetterball

Trainingsziel: Verbesserung der Angriffstaktik beim Topspin-Volley

Inhalt: Mit dem Trainer: Startposition des Topspin-Volley Spielers vor der Grundlinie. Der Trainer spielt einen hohen Ball an, nun muss ein Topspin-Volley gespielt werden (keine Richtungsvorgabe). Der Grundlinienspieler (Verteidigungsspieler) versucht den Ball zu erreichen, beide spielen den Punkt frei aus.

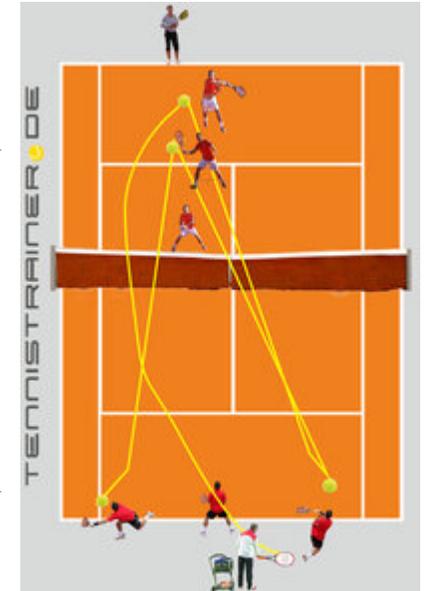
Belastung: Mittlere Intensität, 15 bis 20 min

Variation:

- mit dem Vorhand Topspin-Volley starten
- mit dem Rückhand Topspin-Volley starten

Organisation: Auf dem ersten Platz, 2 bis 3 Spieler mit dem Trainer

Bemerkungen: Der Trainer gibt Tipps und Hinweis zu den taktischen Entscheidungen der Spieler.



Thema: Taktiktraining beim Netz- und Angriff im Mannschaftstraining
Ort: 2 Tennisplätze
Kommentar:

Datum: 02.04.2021 20:00 - 22:00
Name: Markus Knödel

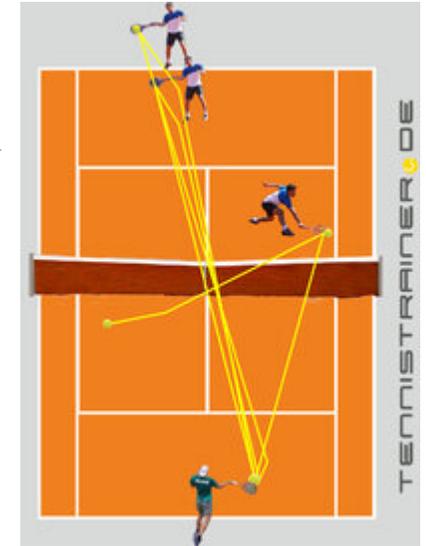
Zielgruppe: Verbandsmannschaft

Nummer: 3846
Unterkategorie: Taktiktraining
Unterthema: Netz und Angriff

Kategorie: Taktik
Thema: Netz- und Angriffssituationen, Angriff, Volley, Schmetterball

Trainingsziel: Verbesserung des Erkennens der Angriff-Chance

Inhalt: Mit dem Partner: der Ballwechsel wird mit 2 neutralen Cross-Schlägen (Vorhand oder Rückhand cross) begonnen. Im taktisch richtigen Moment erfolgt der Angriff eines Spielers, dabei gibt es keine Richtungsvorgaben für den Angriffsball (Angriffsrichtung cross, Mitte und longline erlaubt). Punkte werden nur ab dem Angriffsball gezählt. Macht jedoch ein Spieler 2 Fehler von der Grundlinie in Folge, bekommt der Gegner einen Zusatzpunkt.



Belastung: Mittlere Intensität, 15 bis 20 min

Variation:

- über die Rückhand cross beginnen
- mit dem Rückhand-Slice beginnen

Organisation: Auf dem zweiten Platz, 2 bis 3 Spieler ohne Trainer

Bemerkungen: Die Trainingsform soll selbständig von den Spielern durchgeführt werden.

Thema: Taktiktraining beim Netz- und Angriff im Mannschaftstraining
Ort: 2 Tennisplätze
Kommentar:

Datum: 02.04.2021 20:00 - 22:00
Name: Markus Knödel

Zielgruppe: Verbandsmannschaft

Nummer: 3847
Unterkategorie: Taktiktraining
Unterthema: Netz und Angriff

Kategorie: Taktik
Thema: Netz- und Angriffssituationen, Angriff, Volley, Schmetterball

Trainingsziel: Erkennen der Angriffssituation, Verbesserung des Verteidigungsspiels

Inhalt: Auf Anspiel des Trainers reagieren: der Trainer setzt einen Spieler unter Druck, dieser spielt einen Verteidigungsball, der Gegner muss erkennen: 1. hoher Ball = Topspin-Volley auf den hohen Verteidigungsball, 2. kurzer Verteidigungsball = 2. Angriffsball und ans Netz aufrücken, 3. langer sehr guter Verteidigungsball = den Punkt weiter druckvoll von der Grundlinie aufbauen, ggf. im Verlauf des Ballwechsels angreifen.

Belastung: Mittlere bis hohe Intensität, 15 bis 20 min

Variation: - der Trainer variiert sein Anspiel
 - der Trainer wechselt nach einigen Punkten die Seite

Organisation: Auf dem ersten Platz, 2 bis 3 Spieler mit dem Trainer

Bemerkungen: Der Trainer gibt Tipps und Hinweise zur offensiv - defensiv Taktik, zu den Angriffsentscheidungen des Spielers.

