

Thema: Schnelle Schläge // Bereich Tennistechnik
Datum: 19.02.2018 14:00 - 16:00
Name: Markus Knödel
Ort: Tennishalle
Zielgruppe: Jugendliche Turnierspieler
Kommentar: Mustertrainingsplan tennistrainer.de © Wir bitten um Verständnis, dass wir keine Gewähr für den Inhalt bei Prüfungen o.ä. übernehmen können!

Nummer: 4000
Kategorie: Athletiktraining
Unterkategorie: Aufwärmen
Thema: Dynamisches Aufwärmen
Unterthema: Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems



Trainingsziel: Aktivierung der Leistungsbereitschaft durch ein tennisspezifisches Warm-up

Inhalt: Warm-up durch verschiedene Laufformen von Doppellinie zu Doppellinie auf dem Tennisplatz.
Es werden verschiedene Laufformen und Richtungswechsel eingebaut:

- schnelle flache Skippings vorwärts, rückwärts
- hohe Skippings seitlich (auf gute Armkoordination achten)
- schnelle kleine Schritte seitlich über die Linien in Verbindung mit Side-steps
- Beinkick links rechts im Wechsel
- schnelle kleine Schritte mit schnellen Boxbewegungen der Arme
- schnelle kleine diagonale Wechselschritte
- kleine flache Sprünge
- schnelle kleine Sprünge auf dem Vorderfuß (kurze Kontaktzeit auf dem Boden)

Belastung: Niedrige bis mittlere Intensität, schnelle Beinaktivität auf dem Vorderfuß

Variation: Weitere Beispiele dafür sind: Knie vorne anheben, Anversen, Überstellschritte, side-steps, Rückwärtslaufen usw.

- anversen, seitlich
- Hoppserlauf
- Knie vorne anheben
- Überstellschritte
- Arme kreisen mit koordinierter Beinbewegung usw.

Organisation: Der Trainer sagt die Laufform an, bzw. macht sie vor, die Spieler machen nach

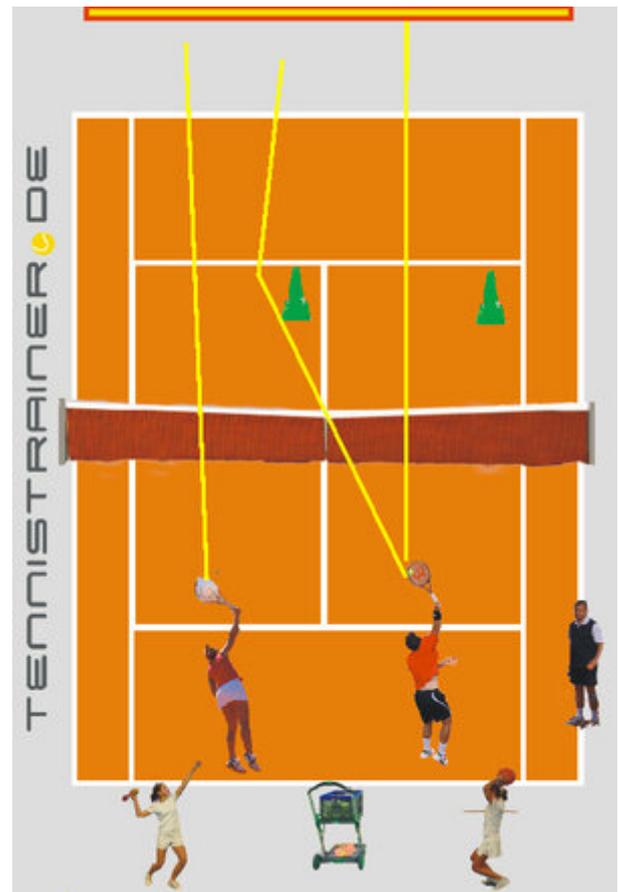
Bemerkungen:

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 Spieler variieren das Schlagtempo an der Grundlinie
- Volley:**
- die Spieler starten an der T-Linie und rücken langsam näher ans Netz auf
- 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.

Nummer: 185
Kategorie: Training physischer Leistungsfaktoren
Unterkategorie: Technikanwendungstraining
Thema: Schnelligkeitstraining
Unterthema: Schlagschnelligkeit des Aufschlags



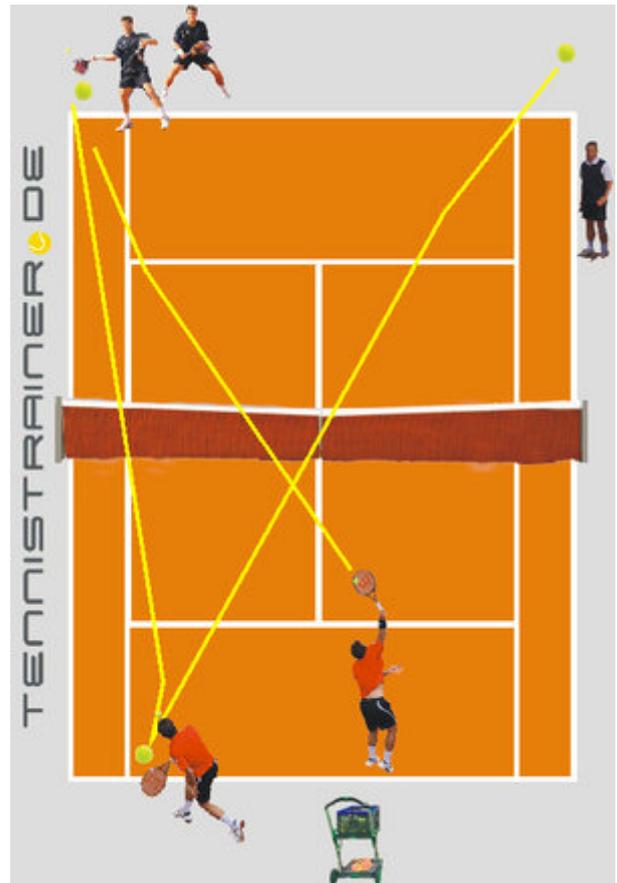
- Trainingsziel:** Verbesserung der Schlagschnelligkeit bei Aufschlag
- Inhalt:** Die Spieler haben die Aufgabe, ihre Aufschläge mit max. Tempo zu spielen (gut aufwärmen!). Die Bälle können dabei auch bis zum Zaun (Hallenwand) geschlagen werden. AS ins AS-Feld sollen sich mit den Serien mit max. Tempo abwechseln. Als Zusatzaufgabe (Komplextraining) können schnelle Überkopf-Schläge mit dem Badmintonschläger (leichter Schläger) durchgeführt werden.
- Belastung:** Hohe Intensität, max. Tempo, 3 Serien 10-20 AS pro Spieler, 2-3 Serien
- Variation:** Kick-Aufschlag mit 2. Aufsprung bis zur Wand.
 AS mit gerader Flugbahn bis zum Zaun auf der Gegenseite.
 Abwechselnd 4 AS mit max. Tempo an die Wand und 4 AS ins AS-Feld abwechselnd.
 Jeder 8-10 Serien.
 Den Ball mit maximalem Tempo so beschleunigen, dass er vor dem Netz aufspringt.
 Ziele im AS-Feld mit max. Tempo abräumen. Jeder hat 3 Serien mit jeweils 10 AS. Wer erreicht mehr Treffer?
- Organisation:** Trainingsgruppe an der GL, 2-4 S abwechselnd
- Bemerkungen:** Nach einer erschöpfenden Belastung sollten die Glykogenspeicher rasch wieder aufgefüllt werden. Mit jedem Gramm Glykogen werden 19,5 mg Kalium eingelagert. Kartoffeln und Reis liefern beides, Kohlenhydrate u. Kalium, ideal für eine schnelle Regeneration!

Nummer: 1822
Kategorie: Training physischer Leistungsfaktoren
Unterkategorie: Grundlinie
Thema: Schnelligkeit
Unterthema: An der Grundlinie



- Trainingsziel:** Maximale Schlagschnelligkeit durch schnelle Schläge mit dem leichten Badminton Schläger und angeworfene Bälle
- Inhalt:** Die Spieler führen 8-10 maximal schnelle Schlagbewegungen mit dem Badminton Schläger durch. Der Trainer wirft die Bälle mit der Hand halbhoch an. Der Spieler auf der Grundlinie versucht die langsamen Bälle maximal schnell durch Vorhand oder Rückhand zu beschleunigen, er MUSS longline spielen. Schnelle Vorhand- und Rückhand (Badminton-Schlag Imitationen) und schnelle Schläge an der Grundlinie werden abwechseln durchgeführt.
- Belastung:** Hohe Schlagintensität, 8 bis 10 Bälle, mit 8 bis 10 Schwüngen abwechselnd, 6 bis 8 Durchgänge, mittlerer Umfang
- Variation:**
- schnelle Würfe durch den Trainer, der Spieler soll sich maximal schnell bewegen
 - die Bälle sollen flach angeworfen werden, Spieler muss die Bälle noch mehr von unten beschleunigen
 - nur mit der Vorhand: Vorhand normal = cross, Rückhand umlaufen = inside out
 - der Trainer variiert das anwerfen: hoch, flach, Vorhand und Rückhand durcheinander
 - bei 4 Spielern: die wartenden Spieler bekommen zusätzliche Aufgaben wie Leiter, Medizinballwürfe o.ä
- Organisation:** Der Trainer wirft die Bälle von der T-Linie auf der Spielerseite an
- Bemerkungen:**

Nummer: 151
Kategorie: Techniktraining
Unterkategorie: Technikanwendungstraining
Thema: Aufschlag und Return
Unterthema: Für Leistungsspieler



Trainingsziel: Training von Aufschlag und Return in der Spielform

Inhalt: Variationen mit dem Aufschlag (Gerade / Slice / Kick) und variables Spiel nach dem Aufschlag.
Bsp. 1: Slice-Aufschlag nach außen und mit einem Vorhand-Winner einen direkten Punktgewinn versuchen.
Bsp. 2: den zweiten Aufschlag umlaufen und mit der VH einen Winner gegen-cross auf die Rückhand-Seite des Gegners spielen.
Bsp. 3: Der Aufschläger versucht den 3 Schlag offensiv mit der Vorhand zu spielen.

Belastung: Hohe Intensität, 20-30 min

Variation: Doppelfehler + Returnfehler zählen zweifach.
Bei erstem AS nur Slice-Return.
Bei zweitem AS offensive Returns.
Return-Stop bei zweitem AS einbauen.
Weitere Vorgaben durch den Trainer.

Organisation: Spielform mit dem Partner bzw. mit dem Trainer

Bemerkungen: Nach einer erschöpfenden Belastung sollten in den ersten 2 Stunden bis zu 100 g Kohlenhydrate über Getränke und nichtbelastende Mahlzeiten aufgenommen werden. Denn in dieser Zeit hat das Enzym zur Füllung der Glykogenspeicher sein Arbeitsmaximum.