

Thema: Verbesserung der Spieleröffnung // Bereich Sandplatz
Datum: 05.05.2019 09:00 - 11:00
Name: Markus Knödel
Ort: Trainingslager 2019
Zielgruppe: Leistungsspieler / Turnierspieler
Kommentar: Mustertrainingsplan tennistrainer.de ©
Wir bitten um Verständnis, dass wir keine Gewähr für den Inhalt bei Prüfungen o.ä. übernehmen können!

Nummer: 4907
Kategorie: Athletiktraining
Unterkategorie: Spielformen
Thema: Kleine Spiele
Unterthema: Wurfspiel für den Aufschlag



Trainingsziel: Verbesserung der Wurfgenauigkeit / Schussgenauigkeit

Inhalt: 2 Teams bzw. zwei Spieler treten gegeneinander an:
2 Fuß-, Basketballbälle liegen vor der Grundlinie auf der gleichen Höhe. Auf Kommando werfen die Spieler mit Tennisbällen von einer Position hinter der Grundlinie auf die Fuß-/Basketballbälle und versuchen diese zu treffen. Durch das Treffen rollen die Bälle in Richtung zum Netz. Es gewinnt die Mannschaft, die als erstes den Ball im Netz hat bzw. den Ball am nächsten am Netz hat. Nur zum Ballholen darf das Feld betreten werden.

Belastung: mittlere Intensität

Variation:

- mehrere Ziele aufstellen
- verschiedene Ziele (unterschiedliche Ballgrößen)
- Werfen mit der Hand
- Ziele hinter die gegnerische Grundlinie treiben
- links rechts schießen
- zwei Mannschaften mit einem Ball in der Feldmitte (Achtungs Sicherheit = Tennisball kann die Spieler treffen)

Organisation: 2 Mannschaften, verschiedene Bälle

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: 1503
Kategorie: Techniktraining
Unterkategorie: Technikanwendungstraining
Thema: Aufschlag
Unterthema: Komplexe Schnelligkeit



Trainingsziel: Verbesserung des Aufschlags in Form des Komplextrainings für Leistungsspieler

Inhalt: Komplextraining Aufschlag: innerhalb des Aufschlagtrainings werden athletische Trainingsformen zur Verbesserung der Schnelligkeit integriert:

- 1.) 8 bis 10 Aufschlagbewegungen mit dem Pre Stroke (Gewicht im Schläger)
- 2.) 8 bis 10 schnelle Aufschläge
- 3.) 8 bis 10 Aufschlagbewegungen mit dem Pre Stroke (Gewicht im Schläger) oder schnelle Medizinballwürfe gegen die Wand
- 4.) 8 bis 10 schnelle Aufschläge auf Zielfelder
- 5.) Reaktive Sprünge: von einer Bank nach unten Springen, nach kurzem Bodenkontakt explosiv auf eine andere Bank hochspringen oder explosive Strecksprünge
- 6.) 8 bis 10 schnelle Aufschläge auf Zielbereiche usw.

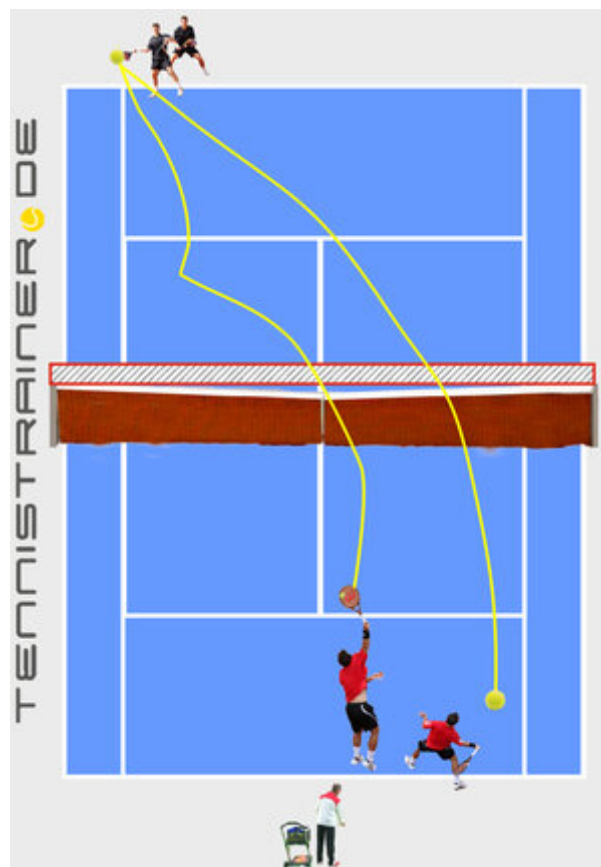
Belastung: Hohe Intensität, maximal schnelle und explosive Bewegungsausführung bei allen Aufgaben

Variation: Weitere Zusatzaufgaben im Sinne des Komplextrainings können eingebaut werden:
- Schnelligkeit verbessern durch Bankdrücken mit geringen Gewichten (Hantelstange mit 10 kg) = schnelle Bewegungsausführung, 10 bis 15 Wiederholungen
- 8 bis 10 schnelle Medizinballwürfe mit Sprungbewegung gegen die Wand

Organisation: Ein bis zwei Aufschläger, 2 bis 3 Zusatzaufgaben, 3 bis 4 Durchgänge, 2 bis 3 Serien, je nach Anzahl der Zusatzaufgaben

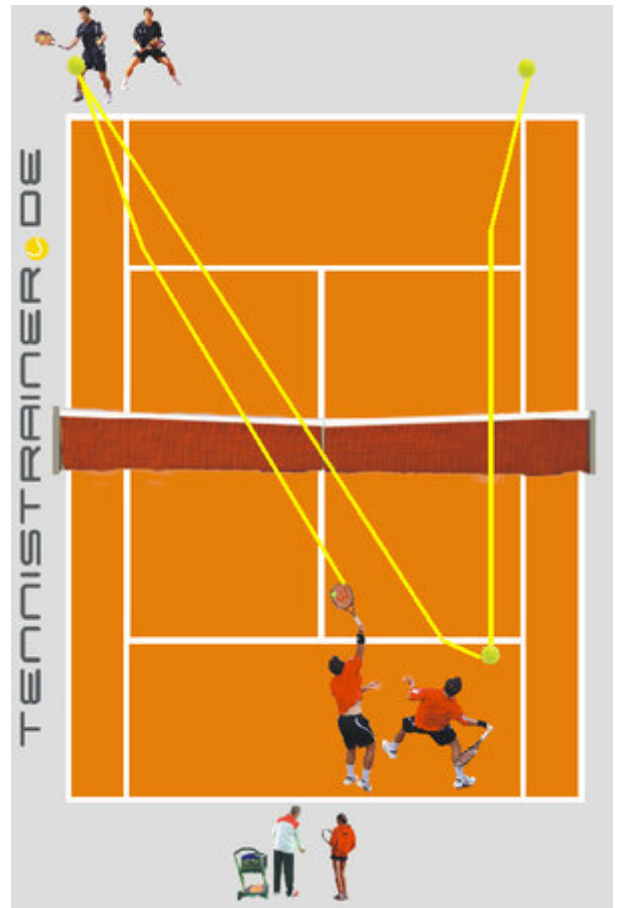
Bemerkungen: Optimales Aufwärmen wird vorausgesetzt!

Nummer: 1195
Kategorie: Techniktraining
Unterkategorie: Technikanwendungstraining
Thema: Spielsituationen
Unterthema: Topspin



- Trainingsziel:** Verbesserung der Spieleröffnung mit Schwerpunkt KICK-Aufschlag und Drallverbesserung von der Grundlinie
- Inhalt:** Es wird über eine relativ niedrige Netzerhöhung (20 bis 30 cm) gespielt. Der Ballwechsel wird beim ersten Durchgang immer über die Einstandseite begonnen. Ein Spieler schlägt immer mit KICK-Aufschlag auf (beide Aufschläge sollen als KICK gespielt werden). Der Return muss cross über die Netzerhöhung gespielt werden. Beide spielen den Punkt aus. Die Bälle sollen möglichst mit Drall knapp und schnell über die Netzerhöhung gespielt werden. Zunächst ist es kein Fehler, wenn der Ball von der Grundlinie nicht über die Netzerhöhung gespielt wird. Es sind jedoch zwei Punkte für den Gegner, wenn der Ball von der Grundlinie ins Netz gespielt wird.
- Belastung:** Mittlere Intensität, 15 bis 20 min
- Variation:**
- die Bälle, die von der Grundlinie nicht über die Netzerhöhung gespielt werden sind Fehler
 - mit erstem, geradem Aufschlag und zweitem, Kick-Aufschlag
- Organisation:** Es werden 4 Sätze bis 11 Punkte gespielt, 2 Sätze von der Einstandseite, 2 Sätze jeweils von der Vorteilsseite, bei 4 Spielern wechseln sich die Teams nach jedem Punkt ab.
- Bemerkungen:** Der Trainer gibt Tipps und Hinweise zur Technik und TAKTIK.

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: