Trainingsplan

erstellt mit **tennistrainer.de**

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:	Mustertrainingsplan tennistrainer.de © Wir bitten um Verständnis, dass wir keine Gewähr für den Inhalt bei Prüfungen o.ä. übernehmen können!		

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

Trainingsziel: Einspielen aller Grundschläge. Ziel: Verbesserung des Schlagrhythmus, der Sicherheit, der Genaugkeit 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.

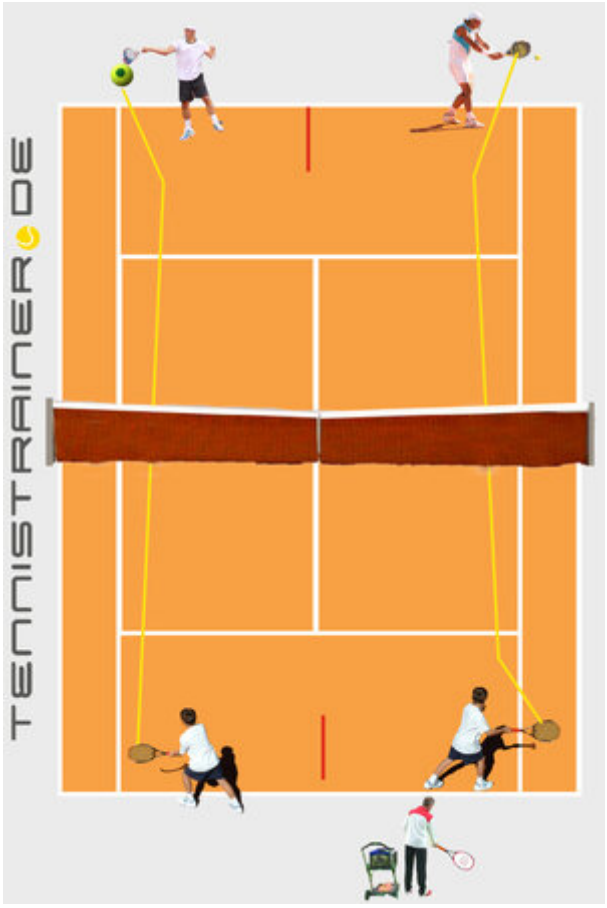
Belastung: Niedrige bis mittlere Intensität, je nach Zeitvorgabe müssen alle Schläge in 5 bis 20 Min. eingespielt werden.

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: 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 weinig Fehler einen guten Schlagrhythmus bekommen (maximale Schlagsicherheit, angepasstes Schlagtempo, gute Schlaglänge)
Vorhand und Rückhand abwechsend 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.).

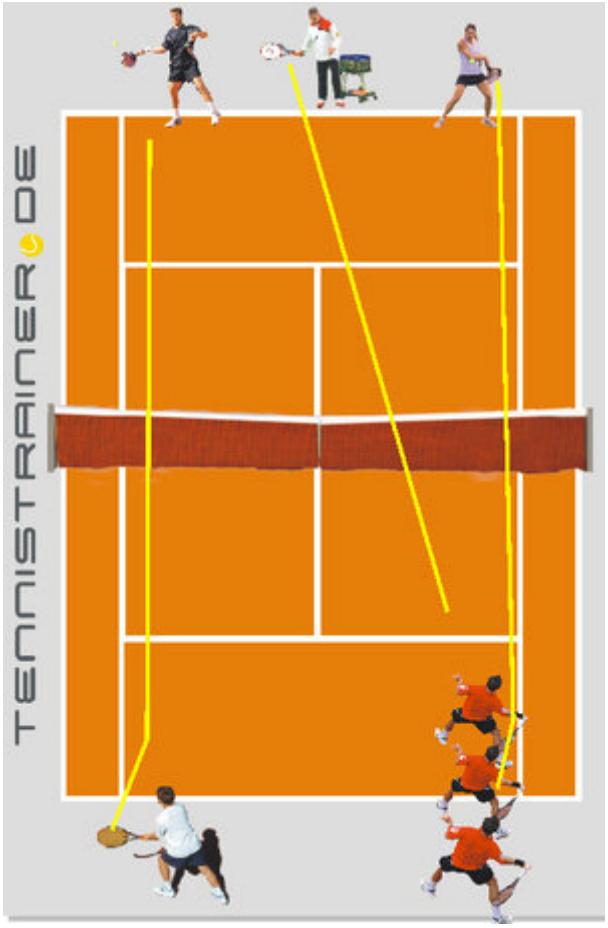
Belastung: Mittlere Intensität, 10-20 min

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!

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.

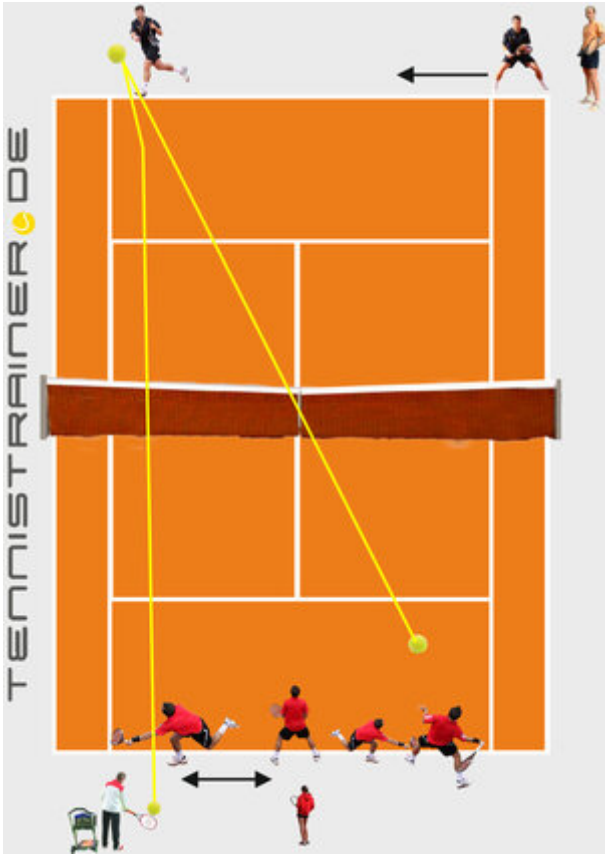
Belastung: Mittlere Intensität, T kann sich als Mitspieler einbauen

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 variiieren.

Organisation: 2 Spieler spielen Ballwechsel miteinander

Bemerkungen:

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.

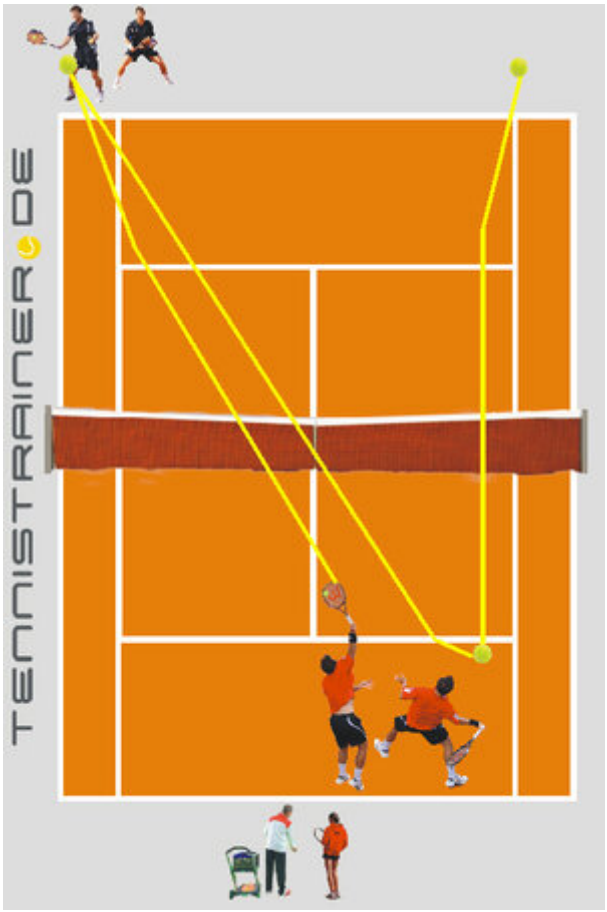
Belastung: Hohe bis maximale Intensität, 20 bis 25 min

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, um dadurch zu erkennen, wie eine bessere Lösung in der bestimmten Spielsituation ausgesehen hätte.

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: