

Thema: Verbesserung von Spieleröffnungssituationen im Einzeltraining

Datum: 12.06.2020 14:00 - 15:00

Name: Markus Knödel

Ort: Tennisplatz

Zielgruppe: Leistungsspieler

Kommentar: Mustertrainingsplan tennistrainer.de © Wir bitten um Verständnis, dass wir keine Gewähr für den Inhalt bei Prüfungen o.ä. übernehmen können!
Typische Spielsituationen und Technikscherpunkte werden im Einzeltraining verbessert und stabilisiert. Der Trainer gibt Tipps und Hinweise und lobt bei guten Schlägen. Das Zuspiel sollte überwiegend aus dem Ballwechsel erfolgen. Aufschläge immer beim Einspielen, am Ende können Spieler und Trainer Punkte mit bestimmten Vorgaben ausspielen.

Nummer: 4012

Kategorie: Athletiktraining

Unterkategorie: Aufwärmen

Thema: Dynamisches Aufwärmen

Unterthema: keines



Trainingsziel: Dynamisches Dehnen als Vorbereitung auf das Tennistraining oder Match

Inhalt: Die Spieler sollen verschiedene dynamische Dehnübungen in Kombination selbständig von Doppellinie zu Doppellinie durchführen:

1. Knie anheben, Gewicht auf dem Vorderfuß
2. Bein einwärtsdrehen auf dem Vorderfuß
3. Ausfallschritt mit verschiedenen Variationen (einfach bis schwer bzw. in Verbindung mit Rumpfrotation)
4. dynamisches Dehnen der Oberschenkelrückseite: ein Bein gestreckt, gerader Oberkörper nach vorne gebeugt, linke Hand zur rechten Fußspitze
5. lauf auf der Handfläche, schwerer mit Liegestütz und Rumpfrotation
6. Dynamisches Dehnen der Oberschenkelvorderseite
7. Arme schwingen mit der Rumpfrotation (Rumpf, Arme und Schulter)
8. Arme vor den Bauch und in den Rücken schwingen (Arme und Schulter)

Belastung: Niedrige Intensität, 8 bis 10 mal links bzw. rechts, dynamische Bewegungsausführung

Variation: Verschiedene Variationen können in jede Form eingebaut werden:

- Bewegungsausführung in der Rückwärtsbewegung
- vom Netz zur Grundlinie
- Bewegungsausführung mehr auf dem Vorderfuß = Gleichgewicht verbessern

Organisation: Jede dynamische Dehnform soll 8 bis 10 mal pro Körperseite durchgeführt werden

Bemerkungen: Der Trainer achtet auf eine bestmögliche Bewegungsausführung und gibt Korrekturen.
Die Spieler sollen aber zur selbständigen Durchführung erzogen werden!

Nummer: 4438
Kategorie: Athletiktraining
Unterkategorie: Beine
Thema: Schnellkrafttraining
Unterthema: Überkopfwurf mit Sprung



Trainingsziel: Verbesserung Wurfkraft und Sprungkraft

Inhalt: Überkopfwurf mit dem Medizinball und mit den Beinen vom Boden abspringen, über eine flache Stange springen (Verbesserung Aufschlag).

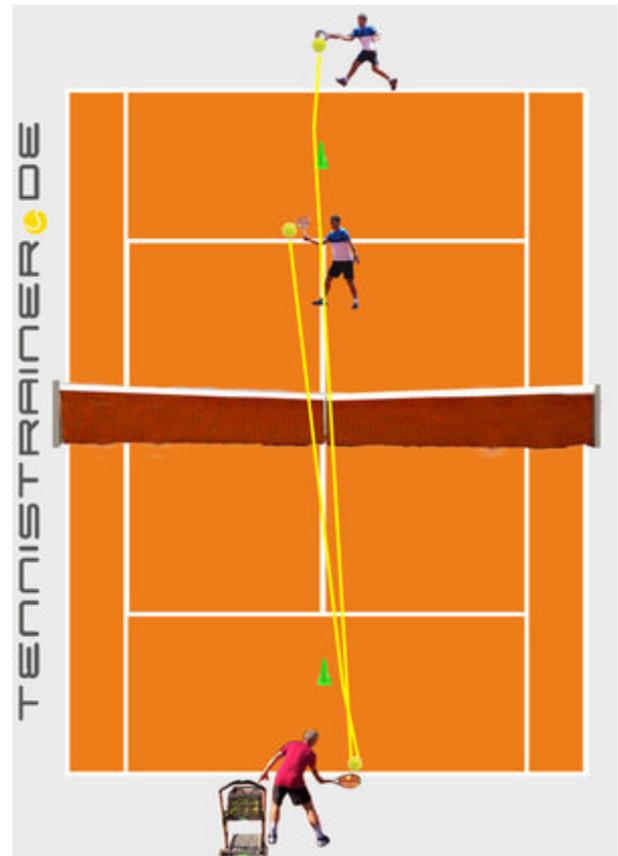
Belastung: 4-8 Würfe, 6-8 Serien, Serienpause 2-3 min.

Variation: Nur mit einem Bein springen.

Organisation: Medizinball (1-3 kg), Stange, kleines Hindernis

Bemerkungen:

Nummer: 299
Kategorie: Techniktraining
Unterkategorie: Aufwärmen
Thema: Techniktraining
Unterthema: Schlagrhythmustraining



- Trainingsziel:** Einspielen aller Schläge im Einzeltraining, Schlagrhythmus, Sicherheit, Genauigkeit und Schlaglänge
- Inhalt:** Der Spieler und der Trainer spielen sich kurz im Kleinfeld ein. Kleine Aufgaben sorgen für mehr Qualität und Abwechslung (kleine Ziele treffen, cross spielen, mit Rückwärtsdrall spielen usw.). Dann an der Grundlinie mit langsamem Schlagtempo, hoher Genauigkeit und guter Schlagsicherheit einspielen. Das Schlagtempo wird zunehmend gesteigert, bei gleichbleibender Sicherheit und Genauigkeit (kleine Ziele verwenden). Der Spieler geht ans Netz und spielt Volleys, dabei von der T-Linie aufrücken. Der Trainer spielt die Bälle möglichst genau aus dem Ballwechsel zu. Beide achten auch hier auf einen guten Schlagrhythmus mit hoher Genauigkeit. Der Trainer spielt Lobs, der Spieler schmettert gezielt zum Trainer zurück (Zuspiel mit Slice-Lob). Nach einer gewissen Schlaganzahl kann der Spieler einen Volley bzw. Schmetterball auf die freie Seite spielen. Der Spieler schlägt auf, Zielfelder sorgen für die Steigerung der Qualität und Genauigkeit. Der Spieler kann je nach Spielstärke die Schlagrichtung ansagen. Von der Einstandseite beginnen, dann Vorteilseite.
- Belastung:** Niedrige bis mittlere Intensität, im Einzeltraining in 15 bis 20 Min. einspielen
- Variation:** Kleinere Variationen sorgen für Abwechslung und steigern die Qualität. Jedoch nicht alle Variationen in ein Training einbauen, gerade im Einzeltraining erfolgt die Verbesserung durch längere Schlagserien:
- im Kleinfeld die Bälle früh treffen und vor der T-Linie stehen, im Kleinfeld auf kleine Ziele spielen, im Kleinfeld alle Schläge mit Rückwärtsdrall spielen
 - an der Grundlinie das Schlagtempo, den Drall, die Schlagposition (nah an der Grundlinie, auf der GL, hinter der GL variieren), an der Grundlinie auf kleine Ziele spielen, an der Grundlinie cross spielen
 - am Netz spielt der Trainer von links, rechts, aus der Platzmitte zu, der Spieler soll am Netz aufrücken, spielt dann nah am Netz einen Ball auf die freie Seite, beim Schmetterball erst zum Trainer spielen, dann auf die freie Seite
 - beim Aufschlag Zielbereiche und Zielfelder für den Spieler vorgeben, der Spieler soll beim Aufschlag die Richtung ansagen

Organisation: Trainer und Spieler starten kurz im T-Feld, dann an der Grundline, der Spieler an der Netzposition, danach Aufschläge

Bemerkungen: Der Trainer gibt bereits beim Einspielen Tipps, Hinweise und Korrekturen z.B. Schlagtechnik und Beinarbeit.

Nummer: 319
Kategorie: Techniktraining
Unterkategorie: Technikerwerb
Thema: Aufschlag
Unterthema: Aufschlagvariationen (erster AS, Slice und Twist)



Trainingsziel: Verbesserung der Zielgenauigkeit mit verschiedenen Aufschlägen

Inhalt: Der Spieler soll zunächst verschiedene Zonen im Aufschlagfeld treffen (außen, auf den Körper, entlang der Mittellinie). Später ist das Ziel, verschiedene Hütchenziele zu treffen. Hierbei kann der Trainer die Zielrichtung vorgeben bzw. der Spieler soll selbst vor dem Aufschlag ansagen, wohin er aufschlagen will. Es soll jeweils ein erster und ein zweiter Aufschlag eingesetzt werden.

Belastung: Mittlere Intensität, 10 - 15 min, mindestens 60 bis 80 Aufschläge

Variation:

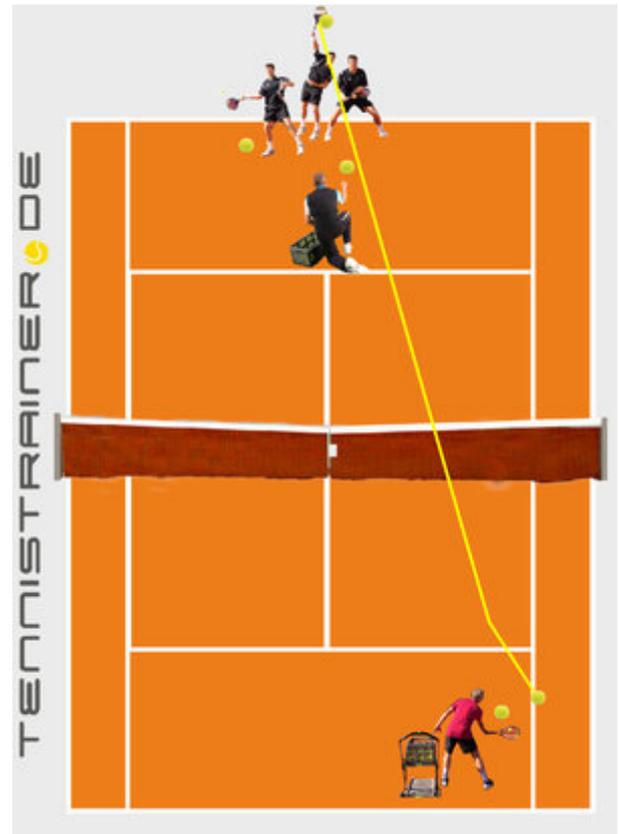
- nur auf die Einstandseite aufschlagen, nach 30 Aufschlägen auf die Vorteilseite
- immer ein Aufschlag von der Vorteilseite, ein Aufschlag von der Einstandseite
- der Spieler soll seine individuelle Stärke bei der Richtungswahl verbessern

Zählweise: erfüllt der Spieler die Zielvorgabe, erreicht er zwei Punkte beim ersten Aufschlag und jeweils einen beim zweiten Aufschlag. Bei einem Doppelfehler werden zwei Punkte abgezogen. Je nach Spielniveau soll mit einer bestimmten Anzahl von Aufschlägen eine bestimmte Punktzahl erreicht werden. Der Spieler spielt gegen den Trainer, wer erreicht zuerst 20 Punkte? Der Spieler kann zweimal beim ersten und zweiten Aufschlag einen Joker setzen (die Punkte werden verdoppelt).

Organisation: Der Trainer markiert verschiedene Zielzonen. Er beobachtet bei einem Rechtshänder von der rechten Seite bzw. von einer Position hinter dem Spieler

Bemerkungen: Der Trainer gibt Tipps und Hinweise zur Aufschlagtechnik.

Nummer: 3550
Kategorie: Techniktraining
Unterkategorie: Technikanwendungstraining
Thema: Aufschlag
Unterthema: Reaktions- und
 Aktionsschnelligkeit



Trainingsziel: Verbesserung der Reaktion, durch erhöhten Zeitdruck nach dem Aufschlag

Inhalt: Bei dieser Trainingsform soll der Zeitdruck nach dem Aufschlag extrem erhöht werden. Die Trainingsform soll die Reaktion bei schnellen Returns des Gegners verbessern..
 Variante 1: der Trainer wirft den Ball unmittelbar nach dem Aufschlag aus der Hand an. Er befindet sich in einer nicht ungefährlichen Position vor dem Aufschläger tief, in der Hocke. Der Ball kann in verschiedenen Variationen angeworfen werden (kurz, lang, hoch, flach, Vorhand oder Rückhand).
 Variation 2: der Trainer spielt den Ball unmittelbar nach dem Aufschlag von der gegenüberliegenden Returnposition an (je nach Spielniveau den Ball bereits beim Aufschlag anspielen)

Belastung: Hohe Intensität, maximale hohe Anforderung an Reaktion und die Aktionsschnelligkeit

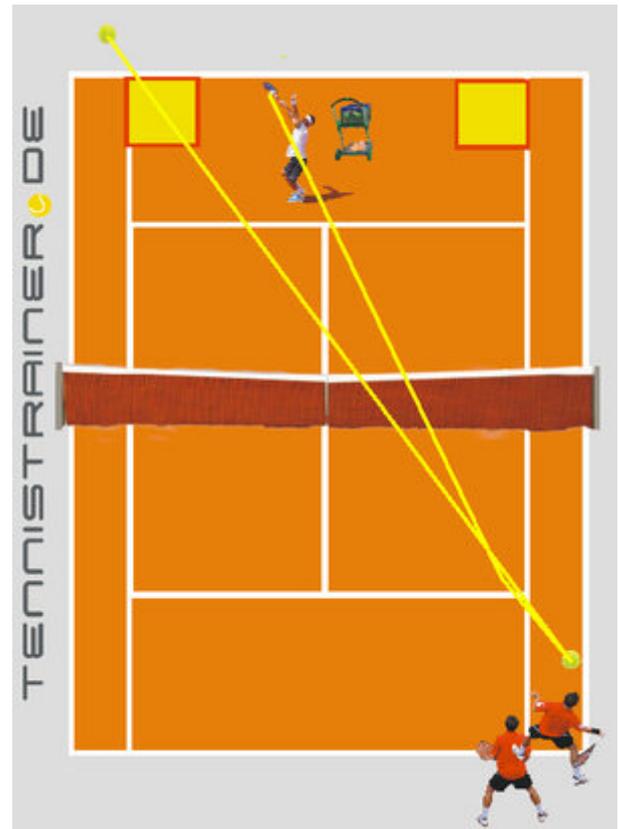
Variation:

- unterschiedliches anwerfen der Bälle (s.o.)
- der Trainer bewegt sich nach dem Anwurf in eine Richtung, der Spieler soll in die andere Richtung spielen
- der Trainer variiert den Zeitdruck

Organisation: Der Trainer wirft die Bälle an bzw. spielt sie schnell aus der Hand zu

Bemerkungen: Die Trainingsform sollte zu Beginn des Trainings eingebaut werden = Reaktionstraining!

Nummer: 353
Kategorie: Techniktraining
Unterkategorie: Technikanwendungstraining
Thema: Aufschlag und Return
Unterthema: Für Leistungsspieler



Trainingsziel: Verbesserung des Returns im Einzeltraining

Inhalt: Der Trainer schlägt von der Grundlinie bzw. T-Linie auf. Der Spieler soll zunächst einige Returns auf verschiedene Ziele spielen. Der Trainer variiert das Zuspiel mit seinen Aufschlägen. Der Spieler soll dementsprechend mit den Returns reagieren. Schnelle, erste Aufschläge eher cross oder in die Platzmitte sicher returnieren, zweite Aufschläge aggressiv und druckvoll returnieren). Für jeden Zieltreffer bekommt der Spieler einen Punkt, für jeden Fehler bekommt der Trainer einen Punkt. Nach z.B. 40 Returns sollte der Spieler mehr Punkte erzielen als der Trainer.

Belastung: Niedrige Intensität, auch Reaktionstraining, 10-15 min

Variation:

- mit VH- und RH-Return abwechselnd, von der Einstand- und der Vorteilseite
- nach kurze Aufschläge soll der Spieler mit dem Return angreifen, er soll den Return auf den Trainer spielen und dem Ball ans Netz folgen. Der Trainer spielt zum Flugball zu, der Spieler volliert auf die Ziele.

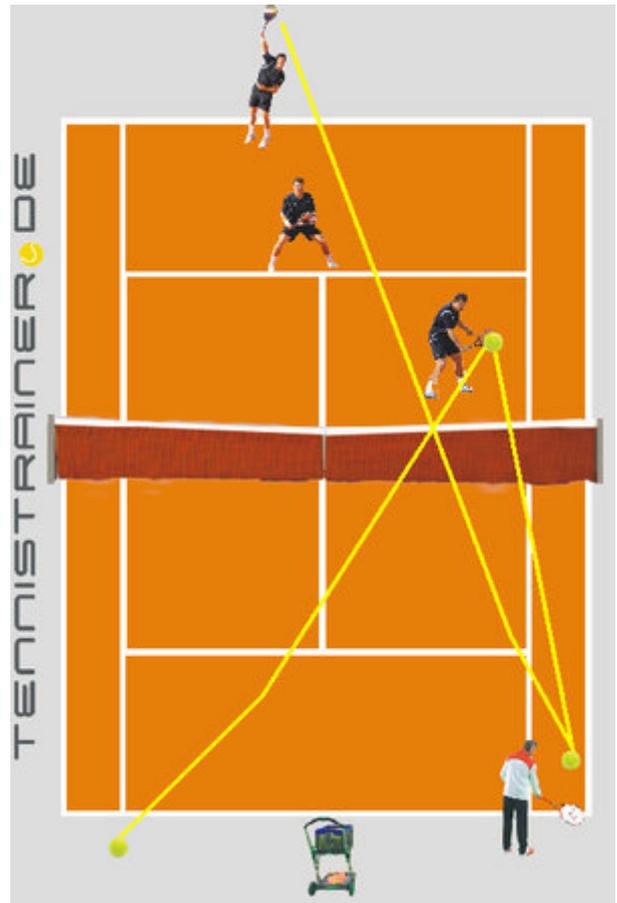
Um Punkte:

- für jeden Zieltreffer / Return im Feld bekommt der Spieler einen Punkt, für jeden Fehler bekommt der Trainer einen Punkt. Nach z.B. 40 Returns sollte der Spieler mehr Punkte haben als der Trainer.

Organisation: Returns auf verschiedene taktische Ziele, Zuspiel / Aufschläge des Trainers von der T-Linie

Bemerkungen: Der Trainer gibt Tipps und Korrekturen zum Return (je nach Position und Aufgabe des Spielers), Bearbeitung mit Split-Step, kompakte Schlagbewegung, Ausholbewegung über kurze Oberkörperdehnung, schnelle Bewegung zur Platzmitte usw.

Nummer: 331
Kategorie: Techniktraining
Unterkategorie: Technikerwerb
Thema: Kombinationen
Unterthema: Aufschlag und Return



Trainingsziel: Verbesserung von AS und Return im Einzeltraining durch eine Spielform

Inhalt: S und T spielen Punkte mit folgender Vorgabe aus:
 Kommt der erste AS, so muss der AS-Spieler ans Netz aufrücken. Beim zweiten AS muss der Returnspieler ans Netz aufrücken. Der erste Ball (Return oder erster Passierball) soll jeweils durch die Mitte gespielt werden. Es wird wie beim Tiebreak (nach zwei Punkten AS-Wechsel) gezählt, jedoch bis 11 bzw. 21 Punkte.

Belastung: Mittlere bis hohe Intensität, 10 - 30 min variabel

Variation: S soll bis 11 Punkte jeweils AS-Flugball spielen.
 S soll bis 11 Punkte jeweils Return-Flugball spielen.
 T spielt jeweils den ersten Ball zu.
 Es werden Punkte frei ausgespielt, Angriff und Punktgewinn nach dem ersten Schlag wird mit einem doppelten Punkt belohnt.

Organisation: T und S schlagen abwechselnd auf

Bemerkungen: