

Thema: Taktiktraining beim Netz- und Angriff im Mannschaftstraining
Datum: 02.04.2021 20:00 - 22:00

Name: Markus Knödel
Ort: 2 Tennisplätze

Zielgruppe: Verbandsmannschaft

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

Nummer: 42601
Kategorie: Athletiktraining
Unterkategorie: Koordination
Thema: Koordinationstraining
Unterthema: Reaktionsfähigkeit



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

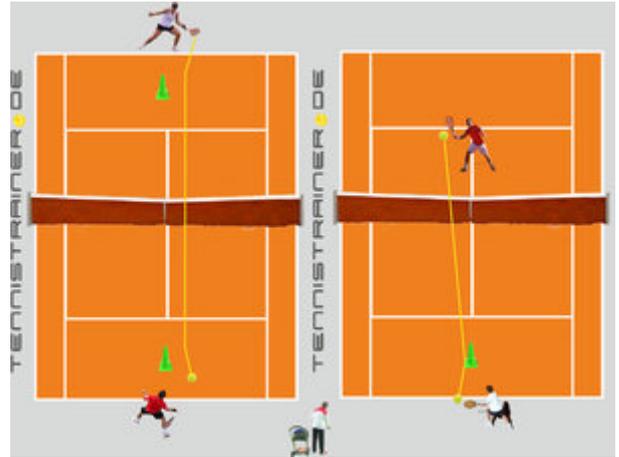
Variation:

- die Spieler sollen einen Tennisball auf dem entsprechenden Hütchen ablegen
- die Spieler sollen einen Ring auf dem entsprechenden 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

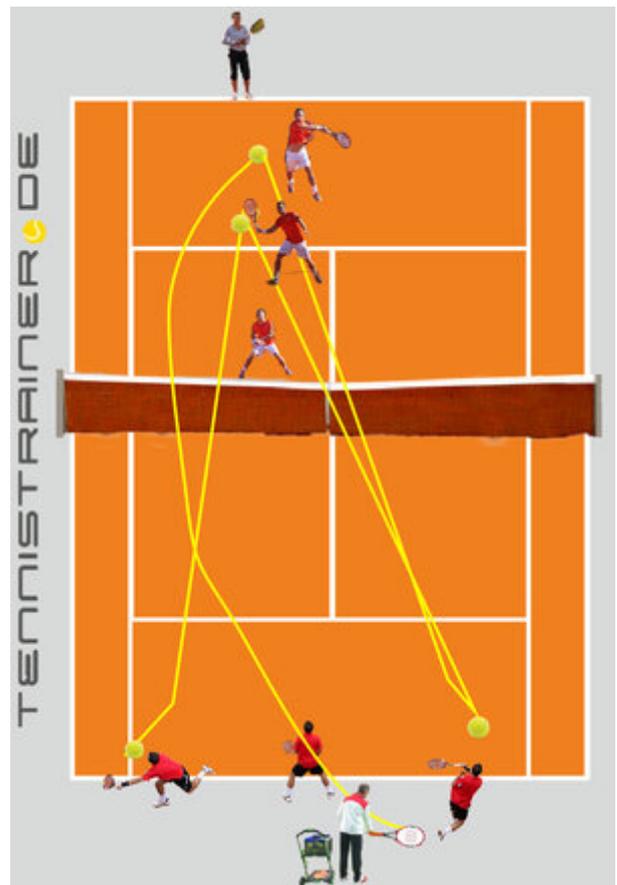
Bemerkungen: Diese Trainingsform kann gut zum Aufwärmen eingebaut werden.

Nummer: 0311
Kategorie: Techniktraining
Unterkategorie: Technikerwerb
Thema: Grundlinienspiel
Unterthema: Schlagrhythustraining



- Trainingsziel:** Einspielen aller Schläge nach einer langen Pause, Verbesserung des Schlagrhythmus, der Sicherheit, der Genauigkeit und der Schlaglänge, alle Grundschläge 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 Schlagtempo an der Grundlinie
- Volley:**
- die Spieler starten an der T-Linie und rücken langsam näher ans Netz auf
- Spieleröffnung:**
- Aufschlag, Return und 3. Ball
- 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.

Nummer: 3845
Kategorie: Taktik
Unterkategorie: Taktiktraining
Thema: Netz- und
Angriffssituationen, Angriff,
Volley, Schmetterball
Unterthema: Netz und Angriff



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

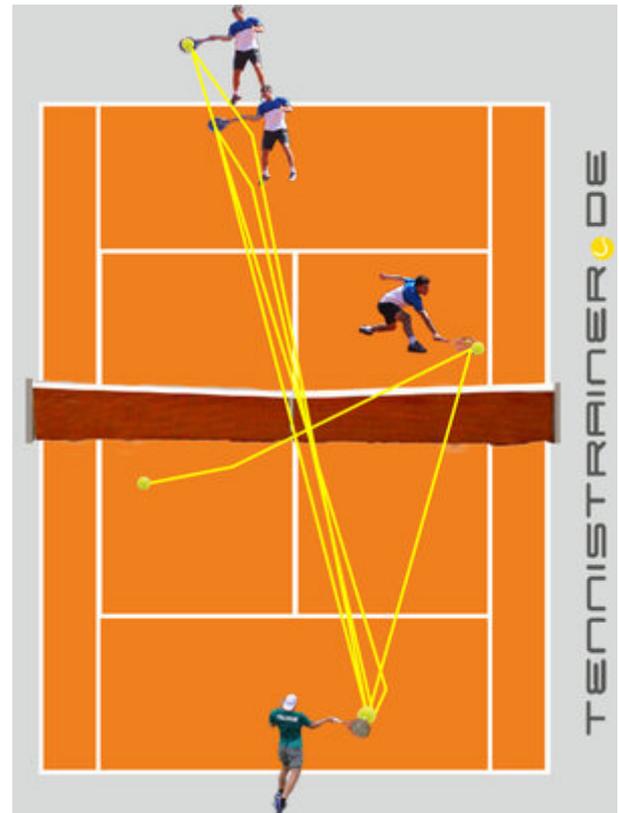
Variation:

- 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.

Nummer: 3846
Kategorie: Taktik
Unterkategorie: Taktiktraining
Thema: Netz- und
Angriffssituationen, Angriff,
Volley, Schmetterball
Unterthema: Netz und Angriff



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

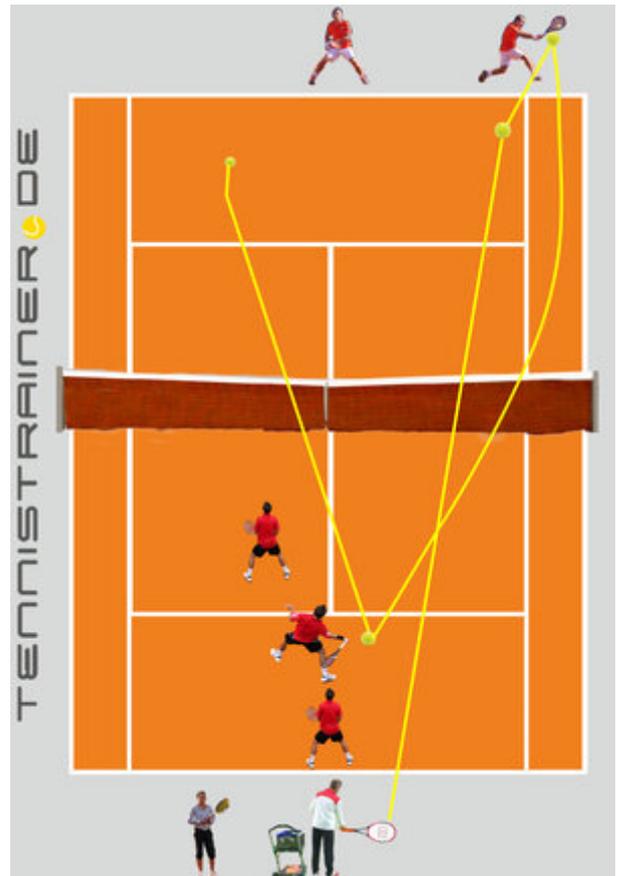
Variation:

- 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.

Nummer: 3847
Kategorie: Taktik
Unterkategorie: Taktiktraining
Thema: Netz- und
 Angriffssituationen,Angriff,
 Volley, Schmetterball
Unterthema: Netz und Angriff



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

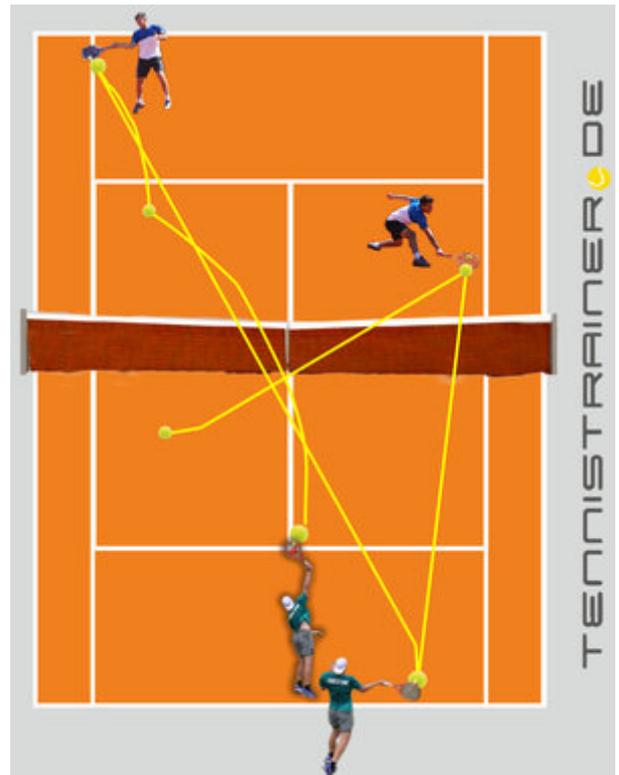
Variation:

- 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.

Nummer: 3848
Kategorie: Taktik
Unterkategorie: Taktiktraining
Thema: Netz- und
Angriffssituationen, Angriff,
Volley, Schmetterball
Unterthema: Netz und Angriff



Trainingsziel: Verbesserung der Entscheidung zum des Angriff

Inhalt: Mit dem Partner: Der Punkt wird mit einem „zweiten“ Aufschlag eröffnet. Punkte können nur erzielt werden, sofern sich der Spieler in einer Position vor der T-Linie befindet. Somit gibt es nur Punkte durch gegnerischen Fehler nach dem Angriffsball bzw. selbst erzielter Winner durch einen Angriffsball, Topspin-Volley, Volley, Volleystop, oder Schmetterball. Beide Spieler müssen diese Zählweise selbständig und fair umsetzen.

Belastung: Mittlere Intensität, 15 bis 20 min

Variation: Der Aufschläger hat einen ersten und zweiten Aufschlag

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

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