

Thema: MUSTER TRAININGSPLAN **Datum:** 01.05.2021 14:00 - 16:00
MANNSCHAFTSTRAINING
Name: Markus Knödel **Ort:** 2 Tennisplätze
Zielgruppe: Verbandsmannschaft
Kommentar: Mustertrainingsplan tennistrainer.de © Wir bitten um Verständnis, dass wir keine Gewähr für den Inhalt bei Prüfungen o.ä. übernehmen können! Technik, Taktik, mentaler Bereich, Athletik auf dem Tennisplatz

Nummer: 4002
Kategorie: Athletiktraining
Unterkategorie: Aufwärmen
Thema: Dynamisches Aufwärmen
Unterthema: Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems



Trainingsziel: Aktivierung der Leistungsbereitschaft

Inhalt: Seilprogramm:
Nicht nur zum Training der Beinarbeit und der Koordination, gerade auch zum Aufwärmen kann das Sprungseil sinnvoll eingesetzt werden.
- normale Sprünge, mit und ohne Zwischensprünge
- Boxersprünge
- Seilspringen mit Sidestep Bewegung auf der Stelle-
- usw.

Belastung: Mittlere Intensität, 5 min

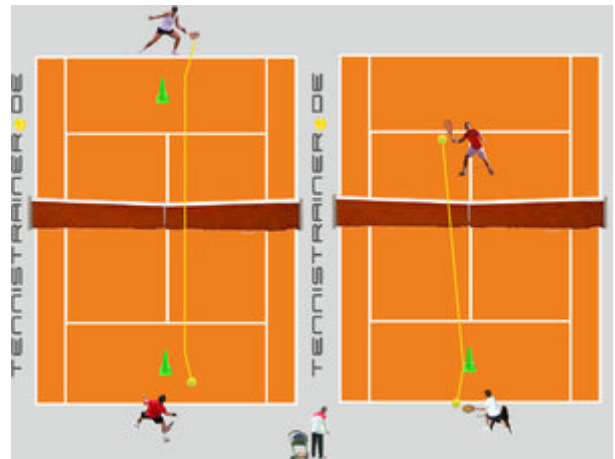
Variation:

- einbeinig springen
- Skippings beim Seilschwung einbauen
- Überkreuzt springen
- Sprünge mit links bzw. rechts, dabei auftippen der gegenseitigen Fußspitze
- möglichst viele Tappings bei langsamem Seilschwung
- Seildurchlaufen in Vorwärtsrichtung, normal, mit Side-Step Bewegung

Organisation: T macht die Variationen mit dem Sprungseil vor

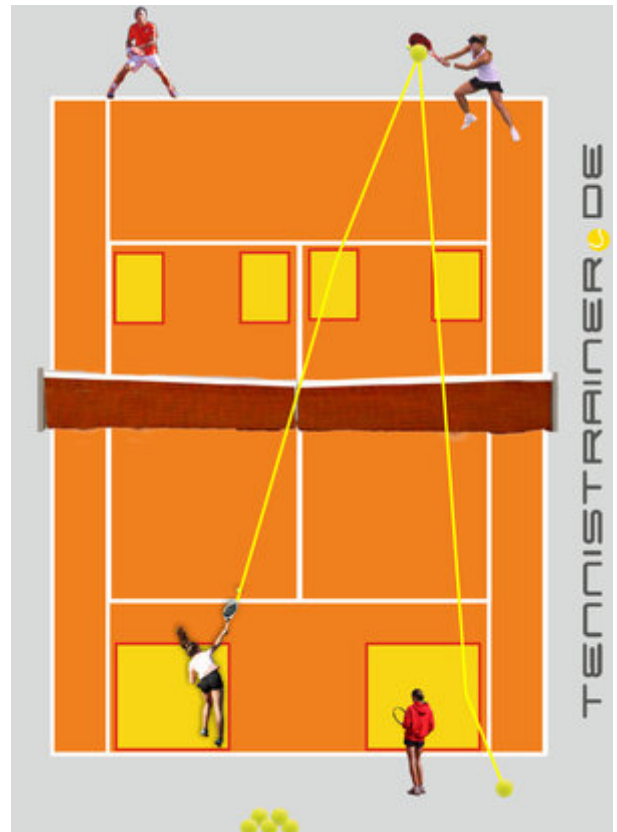
Bemerkungen:

Nummer: 0941
Kategorie: Techniktraining
Unterkategorie: Aufwärmen
Thema: Grundlinienspiel
Unterthema: Schlagrhythustraining



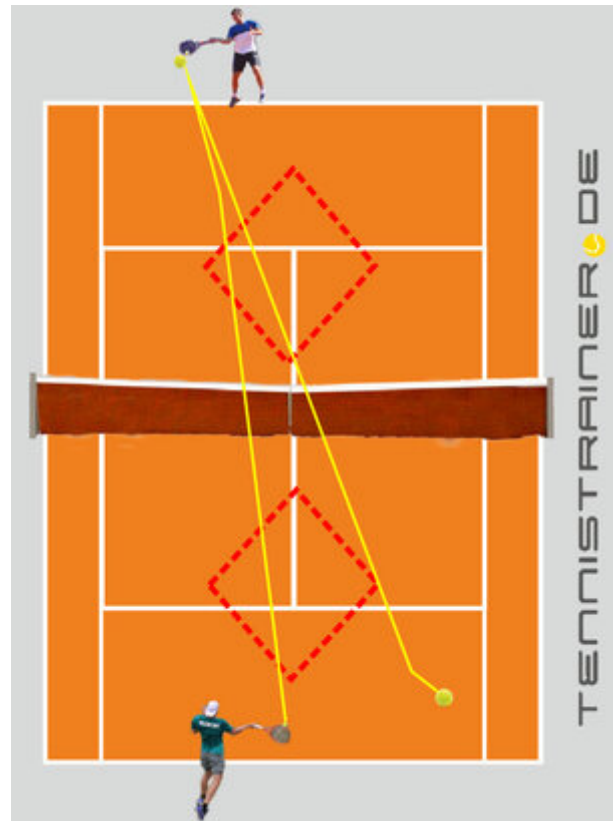
- Trainingsziel:** Einspielen: Verbesserung des Schlagrhythmus, der Sicherheit, der Genauigkeit und der Schlaglänge, alle Grundschnitte mit Aufschlag und Return einspielen.
- Inhalt:** Einspielen vor Turnieren bzw. im Mannschaftstraining: die Spieler beginnen die Ballwechsel an der Grundlinie (oder an der T-Linie) 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.
ACHTUNG: Bei Turnieren bzw. Verbandsspielen sollen am Ende des Einspielens noch Punkte mit Aufschlag und Return gespielt werden.
- 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, 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 Spieleröffnung:
 - Aufschlag, Return und 3. Ball
- Organisation:** Optimal auf 2 Plätzen bei 4 Spieler. Die Spieler starten an der Grundlinie, 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: 3804
Kategorie: Techniktraining
Unterkategorie: Technikanwendungstraining
Thema: Spieleröffnungssituationen,
Aufschlag, Return, Folgeball
Unterthema: Aufschlag und Return



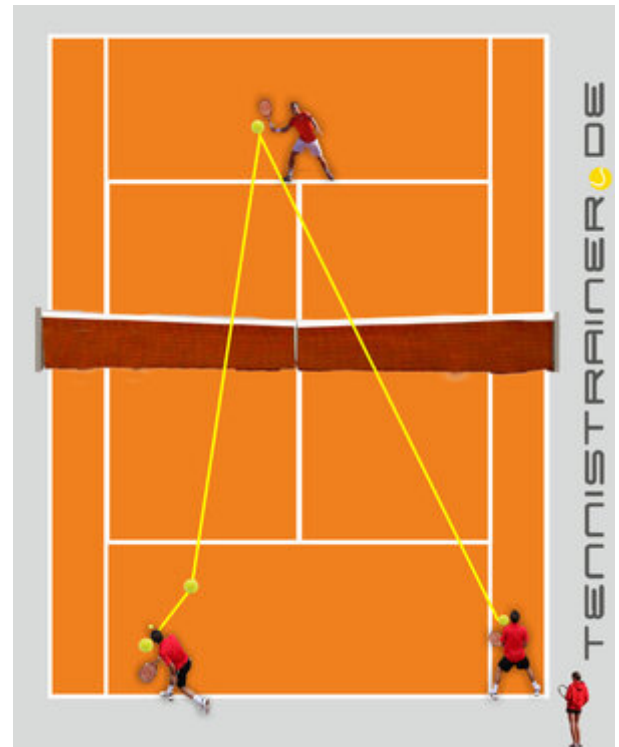
- Trainingsziel:** Verbesserung der Präzision von Aufschlag und Return in Kombination durch eine selbständige Partnerübung
- Inhalt:** Zwei Spieler schlagen auf vorgegebene Zielbereiche auf. Die Spieler sollen dabei immer vor dem ersten und zweiten Aufschlag ansagen, wohin sie aufschlagen wollen. Je nach Leistungsniveau sollen mindestens zwei Zielbereiche für den Aufschlag vorgegeben werden (Aufschlag nach außen, Aufschlag durch die Mitte). Die Returnspieler sollen entsprechend in die vorgegebenen Zielbereiche returnieren: Aufschlag nach außen = Return cross, Aufschlag durch die Mitte = Return lang in die Platzmitte.
- Belastung:** Mittlere Intensität, 15 bis 20 min
- Variation:** -Teamzählweise: welches Team hat zuerst 10 Aufschlag- und Returntreffer?
- Organisation:** Auf dem zweiten Platz , 2 bis 3 Spieler ohne Trainer
- Bemerkungen:** Die Trainingsform soll selbständig von den Spielern durchgeführt werden.

Nummer: 3828
Kategorie: Taktik
Unterkategorie: Taktiktraining
Thema: Grundliniensituationen,
Vorhand, Rückhand
Unterthema: An der Grundlinie



- Trainingsziel:** Möglichst keine Bälle kurz in die Mitte des Platzes spielen, lang spielen, Winkel spielen
- Inhalt:** Mit dem Partner um Punkte spielen, dabei durch Winkelbälle nicht in die Feldmitte spielen. Der Trainer markiert in der Platzmitte ein Feld in Form einer Raute. Der Ball wird von unten angespielt, nun dürfen die Spieler nicht in die vorgegebene Zone (Raute) spielen, sonst Punkt für den Gegenspieler. Die Zonengröße in der Mitte, muss entsprechend der Spielstärke angepasst werden.
- Belastung:** Mittlere bis hohe Intensität, 15 bis 20 min
- Variation:**
- in jedem Ballwechsel darf ein Ball in die Zone gespielt werden, 2 Ball = Fehler
 - den Ballwechsel mit dem Aufschlag eröffnen
- Organisation:** Auf dem zweiten Platz, 2 bis 3 Spieler ohne Trainer
- Bemerkungen:** Die Trainingsform soll selbständig von den Spielern durchgeführt werden.

Nummer: 3856
Kategorie: Athletiktraining auf dem Tennisplatz
Unterkategorie: Angriff und Verteidigung
Thema: Netz- und Angriffssituationen, Angriff, Volley, Schmetterball
Unterthema: Schnellkraft beim Sprint zum Passierball



Trainingsziel: Verbesserung des Passierballs in einer Netzsituation mit dem Partner

Inhalt: Netzsituation mit dem Partner. Grundlinienspieler gegen Volley-Spieler, Schnelligkeit beim Passierball aus der Verteidigung: ein Spieler steht an der T-Linie, der Gegenspieler startet an der Grundlinie aus der Vorhandecke und spielt den Ball lang auf den Volley-Spieler an. Anschließend darf der Grundlinienspieler los sprinten. Der Volley-Spieler muss den Volley lang über die T-Linie auf die Rückhandseite spielen, der Punkt wird ausgespielt.

Belastung: Hohe Intensität, 15 bis 20 min

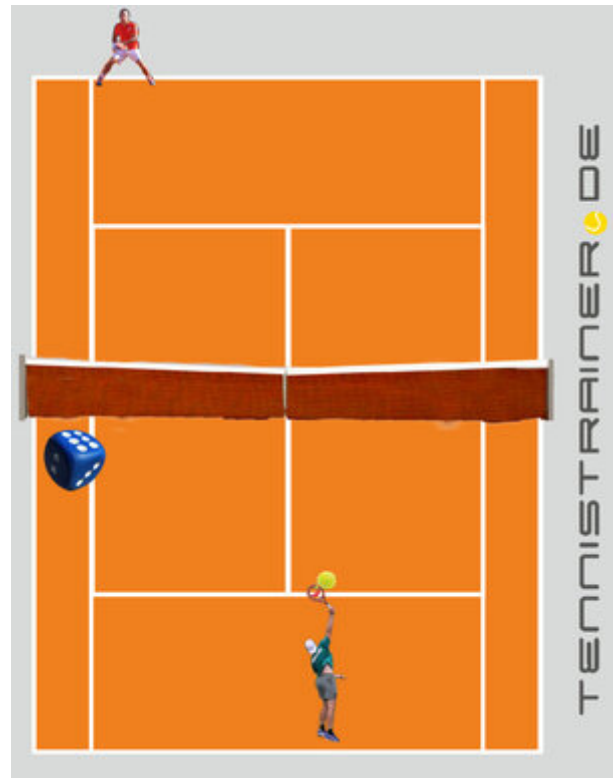
Variation:

- aus der Vorhand-Seite starten
- aus der Rückhand-Seite starten

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

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

Nummer: 3812
Kategorie: Mentales Training
Unterkategorie: Technikanwendungstraining
Thema: Spieleröffnungssituationen,
Aufschlag, Return, Folgeball
Unterthema: Matchtraining



Trainingsziel: Verbesserung des Verhaltens im Spiel durch Nachteile / Vorteile beim Würfel-Match

Inhalt: Würfel-Match: vor jedem Spiel würfelt jeder Spieler eine Zahl. Für den Spielgewinn muss der Spieler nun so viele Punkte gewinnen, wie er gewürfelt hat. Würfelt ein Spieler eine 3, benötigt er 3 Punkte für den Spielgewinn. Würfelt der Gegner eine 6 muss er für den Spielgewinn 6 Punkte erreichen. Die Spieler würfeln nach jedem Spiel. Die Spieler sollen bei dieser Zählweise lernen, dass Tennis ein Spiel ist, bei dem es Momente gibt, mit mehr oder weniger "Glück im Spiel". Trotzdem muss sich der Spieler auf die Aufgabe konzentrieren. Er soll sich nicht durch Emotionen aus der Konzentration bringen lassen bzw. er muss den aufkommenden Stress bewältigen können.

Belastung: Hohe Intensität, 15 bis 20 min

Variation:

- der Spieler würfelt die Punktevorgabe für den Gegenspieler
- es wird immer beim Seitenwechsel gewürfelt, die Spieler merken sich die Zahlen

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

Bemerkungen: Der Trainer gibt Tipps und Hinweise - bleibe ruhig und konzentriere dich auf die Aufgabe!