

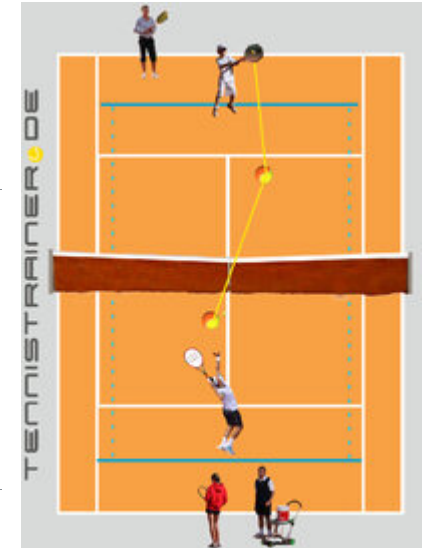
Thema: Tennis
Ort: Berlin
Datum: 2016-11-09 10:00 - 12:00
Zielgruppe: Orange Midcourt
Name: Markus Knödel

Nummer: 03017
Unterkategorie: Technikerwerb
Unterthema: Spielsituationen mit dem Aufschlag
Kategorie: Techniktraining
Thema: Spieleröffnung im Midcourt

Trainingsziel: Verbesserung des Aufschlags durch eine Spielform im Midcourt
Inhalt: Der Aufschlagsspieler schlägt von der Midcourtlinie auf (erster und zweiter Aufschlag). Die Position des Aufschlägers ist genau die Mitte. Der Returnspieler steht auch in der Mitte, er muss nach dem Aufschlag schnell reagieren und versuchen, den Aufschlag zu erreichen. Der Punkt wird ausgespielt, dann kommt die nächste Paarung dran.

Belastung: Mittlere Intensität, 20 min
Variation: Variation der Zählweise, bei schwächeren AS Spielern: Aufschlag-AS zählt zwei Punkte.
Variation der Zählweise, bei starken AS Spielern: Returnpunkte zählen doppelt.

Organisation: Zwei Paare abwechselnd, um Punkte bis 11
Bemerkungen: Es wird mit 50% druckreduzierten Bällen der Stufe ORANGE gespielt:



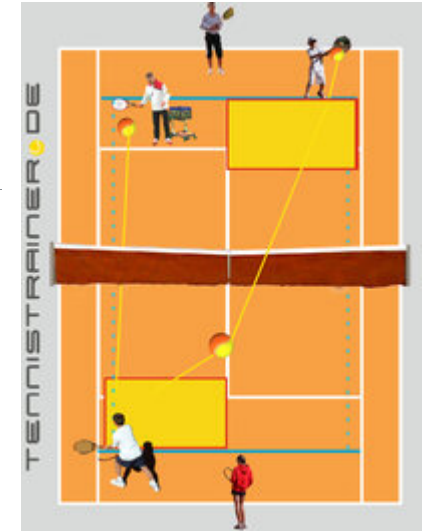
Thema: Tennis
Ort: Berlin
Datum: 2016-11-09 10:00 - 12:00
Name: Markus Knödel
Zielgruppe: Orange Midcourt

Nummer: 03012
Unterkategorie: Technikerwerb
Unterthema: Spielsituationen mit der Rückhand
Kategorie: Techniktraining
Thema: Rückhand im Midcourt

Trainingsziel: Technikverbesserung der Rückhand im Midcourt
Inhalt: Es wird mit 50% druckreduzierten Bällen der Stufe ORANGE gespielt:
Die Spieler haben die Aufgabe die Bälle mit der RH auf die Zielbereiche zu spielen. Eine Seite spielt zu, eine Seite versucht nur Rückhand zu spielen. Der Trainer gibt Korrekturen und bringt bei Fehlern neue Bälle ins Spiel.
Variation: 2 spielen mit dem Trainer rückhand cross, 2 Spieler üben nochmals Vorhand cross miteinander.
Die Spieler wechseln sich ab, 2 spielen, 2 Spieler haben eine kurze Pause. Wechsel nach Ansage durch den Trainer.

Belastung: Mittlere Intensität, 20 min
Variation: Bei spielschwächeren Spielern kann der Trainer zuspielen/mitspielen. Oder: es wird longline gespielt, eine Seite spielt somit VH, der Partner spielt RH.
Wer erreicht die meisten Treffer bei einem Ballwechsel in die Zielfelder?
Beinarbeit: Die Spieler wechseln sich jeweils nach einem Schlag ab.

Organisation: Mit dem Partner auf Zielfelder
Bemerkungen: Es wird mit Bällen der Stufe orange (50 % druckreduziert) gespielt.



Thema: Tennis **Datum:** 2016-11-09 10:00 - 12:00 **Name:** Markus Knödel
Ort: Berlin **Zielgruppe:** Orange Midcourt

Nummer: 03031 **Kategorie:** Taktik
Unterkategorie: Taktiktraining **Thema:** Taktiktraining
Unterthema: An der Midcourt Grundlinie

Trainingsziel: Verbesserung des offensiven, aggressiven Spiels an der Grundlinie im Midcourt **Inhalt:** T bringt den Ball hoch auf die RH ins Spiel. Der Spieler soll die RH umlaufen und einen druckvollen Ball mit der VH spielen (Richtung selber auswählen). Die Paarungen wechseln sich ab.

Belastung: Mittlere bis hohe Intensität, 15-20 min **Variation:**

- die Spieler starten mit RH cross und sobald es die Situation ermöglicht, soll die RH umlaufen werden und der Punkt wird ausgespielt
- mit VH cross (oder RH cross) beginnen, Wechsel auf longline, Punkt frei

Organisation: Spielform 1 gegen 1 **Bemerkungen:** Es wird mit 50% druckreduzierten Bällen der Stufe ORANGE gespielt.

