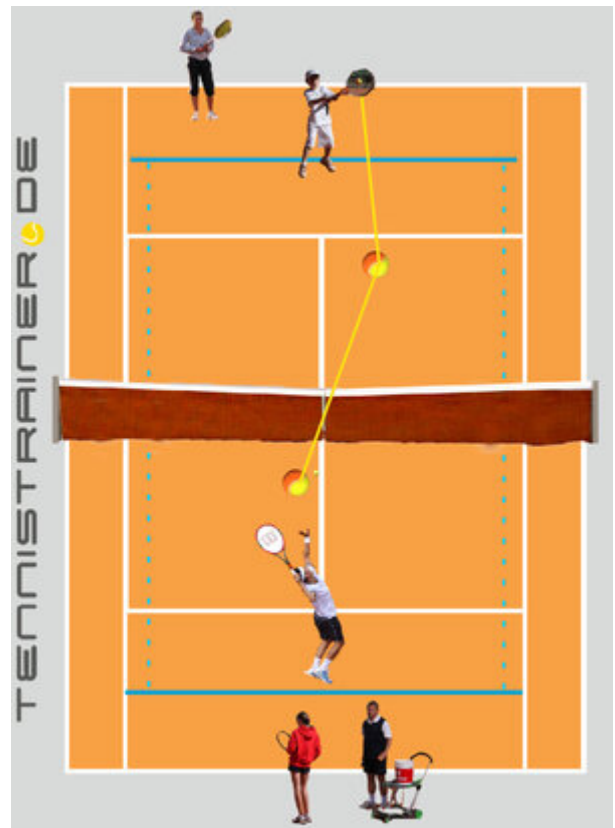


Thema: Tennis
Name: Markus Knödel
Zielgruppe: Orange Midcourt

Datum: 2016-11-09 10:00 - 12:00
Ort: Berlin

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



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.

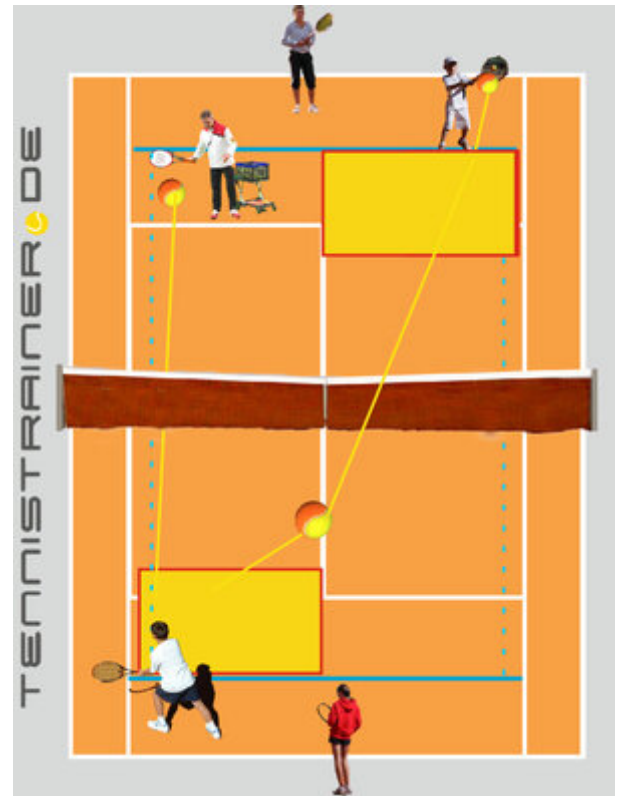
Belastung: Mittlere Intensität, 20 min

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:

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



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.

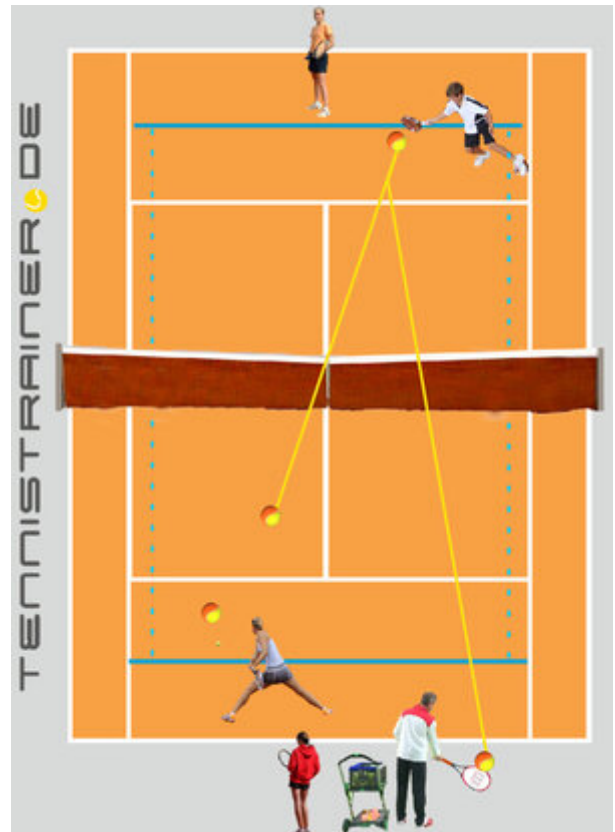
Belastung: Mittlere Intensität, 20 min

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.

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.