



10. Neuer Bereich „Korrekturen“ in tennistrainer.de (12/2018)

Im neuen Bereich Korrekturen haben wir in zwei Theoriekapitel wichtige Inhalte zum Thema Technik- und Taktikkorrekturen aufgenommen.

Korrekturen

Allgemeine Hinweise

Technikkorrekturen

Spieleröffnung
Aufschlag

Aufschlag und
Return

Taktikkorrekturen

Spieleröffnung Aufschlag

Trainingsformen

Trainingsplanung

Meine Daten

Spieler

Theorie Tennistraining

Theorie Athletiktraining

Korrekturen

Allgemeine Hinweise

Technikkorrekturen

Spieleröffnung
Aufschlag

Aufschlag und
Return

Taktikkorrekturen

Dokumentvorlagen

Technikkorrekturen Spieleröffnung - Aufschlag©

© tennistrainer.de // Bei den Korrekturbeispielen wird immer von einem Rechtshänder ausgegangen.

Der Spieler schlägt mit Vorhandgriff auf, zu tiefer Treffpunkt des Balles

Ungünstiger später und tiefer Treffpunkt des Balles, häufig in Verbindung mit ungünstigem Griff und ohne Unterarmdrehung (Pronationsbewegung) Der Spieler schlägt mit Vorhandgriff auf. Der Ball wird zu tief getroffen, es gibt keine schnelle Unterarmdrehung nach außen (Pronationsbewegung).





Trainingsformen

[K AS 01 - Korrektur Griff, Pronationsbewegung, hoher und früher Treffpunkt des Balles](#)

52. Abb.: Als neues Thema wurde 12/2018 der Bereich „Korrekturen“ in tennistrainer.de eingebaut

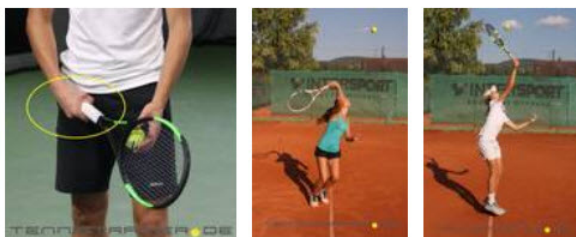
Wir haben in den ersten Kapiteln wichtige Fehler und Korrekturvorschläge für die Spieleröffnungssituation (Gerader Aufschlag, Kick-Aufschlag, Slice-Aufschlag, Return) aufgenommen:

Technikkorrekturen Spieleröffnung - Aufschlag©

© tennistrainer.de // Bei den Korrekturbeispielen wird immer von einem Rechtshänder ausgegangen.

Der Spieler schlägt mit Vorhandgriff auf, zu tiefer Treffpunkt des Balles

Ungünstiger später und tiefer Treffpunkt des Balles, häufig in Verbindung mit ungünstigem Griff und ohne Unterarmdrehung (Pronationsbewegung) Der Spieler schlägt mit Vorhandgriff auf. Der Ball wird zu tief getroffen, es gibt keine schnelle Unterarmdrehung nach außen (Pronationsbewegung).



53. Abb.: Typische Fehler zum Thema Spieleröffnung



Beispiel Korrekturen für das Thema Spieleröffnung:

Korrektur Griff, Pronationsbewegung, hoher und früher Treffpunkt des Balles



Griff korrigieren, Rückhandgriff verwenden



Pronation erlernen, mit dem Kurzgriff und starker Unterarm-Außenrotation den Ball indirekt zum Partner schlagen.

54. Abb.: Sinnvolle Korrekturbeispiele zum Thema Spieleröffnung

Videobeispiele verdeutlichen den Fehler und die mögliche Korrektur:

Trainingsformen



K AS 01 - Korrektur Griff, Pronationsbewegung, hoher und früher Treffpunkt des Balles

55. Abb.: Sinnvolle Korrekturbeispiele zum Thema Spieleröffnung als Video-Clip

Ständige Erweiterungen werden beim Thema Korrekturen eingebaut.