

TENNISTRAINER.DE

10 JAHRE

www.tennistrainer.de - die innovative TENNIS-ONLINE-PLATTFORM



Stand: 01.09.2026

Nutzungsgebühren BASIS Version 59,- Euro im Jahr // PRO Version 99,- Euro im Jahr
Kostenloser Zugang für Spieler:innen (wir verwenden im Folgenden die allgemeinen Begriffe „Spieler“ und „Trainer“, hierbei sind selbstverständlich ebenso alle Spielerinnen und Trainerinnen angesprochen!)

NEU: Der Online Zugang verlängert sich jährlich automatisch, sofern er nicht 4 Wochen vor Ablauf per Mail / schriftlich gekündigt wird.

Inhalte der TENNIS-ONLINE-PLATTFORM (V 6.30) :

1. Einstieg - tennistrainer.de - eine Idee wird Wirklichkeit	3
2. Das System und die Trainingsformen.....	8
3. Der neue Bereich Trainingsformen „Favoriten“(05.05.2019)	11
4. Trainingsformen kopieren und bearbeiten (06.03.2021).....	12
5. Eine eigene Grafik für die neu angelegte Trainingsformen zeichnen (06.03.2021)	13
6. Trainingsformen für Kollegen freigeben (01.06.2026)	15
7. Die Theoriekapitel mit den entsprechenden Trainingsformen	17
8. Trainingsplanung - planen für den Erfolg.....	17
9. Trainingspläne - auf erstellte Muster-Trainingspläne zugreifen.....	22
10.Intelligente Spielerverwaltung in tennistrainer.de.....	24
11.Anmeldung der SpielerInnen zu tennistrainer.de	24
12.Bereiche der Spielerverwaltung	26
• Persönliche Daten (Name, Vorname, Adresse, Telefon, Mail usw.)	26
• Tennis Daten (Verein, Heimtrainer, Leistungsklasse, Rangliste, Trainingsgruppe)	27



• Turnierplanung (Erfassung der geplanten Turniere und der Spielergebnisse)	27
• Bereich „Training“	29
• Beurteilung Tennistechnik und Taktik	31
• Beurteilung Athletik beim Spieler	32
• Beurteilung „Sonstiges“ beim Spieler wurde erweitert	33
• Freigabemöglichkeiten für den Spieler vom Trainer	33
• Freigabemöglichkeiten für weitere Trainerkollegen.....	33
13.Zusätzliche neue Funktionen in der Spielerverwaltung.....	35
• Dokumente bei Spielern ablegen	35
• Benachrichtigungen des Trainers an die Spieler	35
• Spieler archivieren	36
• Athletik Übersicht	37
14.Neuer Bereich „Korrekturen“ in tennistrainer.de (neu 12/2018)	37
15.tennistrainer.de Community (neu 01/2019)	39
16.tennistrainer.de PRO Version (Winter 2020).....	40
• Rechnungen erstellen	40
• Gruppen definieren / NEU Spieler direkt in die Gruppe aufnehmen	43
• Trainingszeitraum anlegen	44
• Spieler und Gruppen hinzufügen und in den Trainingskalender automatisch eintragen ...	45
• Termine im Kalender löschen, verschieben usw.	49
• Trainingstermine automatisch abrechnen / Rechnungen erzeugen	51
• Zusammenfassung der Vorgehensweise bei Erstellung automatischen Rechnungen:.....	53
• Neue im Kalender: Trainingsterminen Trainingspläne zuordnen (NEU ab 25.11.2020)	54
• Neue Trainingspläne den Trainingsterminen im Kalender zuordnen	54
• Neue Trainingspläne ausgewählten Spielern freigeben (NEU ab 28.12.2020).....	56
• Zusammenfassung der Trainingsplanung.....	58
17.tennistrainer.de AKTUELLES (neu 02/2024)	59
18.Wichtige weitere Funktionen: Passwort vergessen?	60
Menü „Meine Daten“ und „Daten veröffentlichen“	61
19.Zusammenfassung der Tennis-Online-Plattform.....	62
20.Hinweise zum Datenschutz.....	63
21.Umsetzung und Entwicklung	65



1. Einstieg - tennistrainer.de - eine Idee wird Wirklichkeit

Die Tennis-Online-Plattform – www.tennistrainer.de - ist seit 2015 online und wird ständig erweitert. 2025 feiern wir:

TENNISTRAINER.DE
— 10 JAHRE —

Seit 2015 ist die Tennis-Online-Plattform für ein modernes und innovatives Tennis- und Athletiktraining für alle Interessenten zweisprachig, in Deutsch und Englisch verfügbar. Als neues online Tool wurde ab März 2016 eine „intelligente Spielerverwaltung“ für Trainer und Spieler integriert. 2017 wurde der Bereich „Mustertrainingspläne“ veröffentlicht. 2018 ist der Bereich „Korrekturen“ neu hinzugekommen. 2019 startet tennistrainer.de Community. 2020 wurde das Kapitel „Techniktraining“ veröffentlicht.

Zudem gibt es ab Herbst 2020 die tennistrainer.de PRO Version mit zusätzlichen Funktion für die Trainingsplanung, - Verwaltung und Abrechnung.

TENNISTRAINER.DE
— PRO —

Laufend werden neue Trainingsformen eingebaut und Wünsche und Anregungen von Anwendern integriert.

Unter tennistrainer.de finden alle die perfekte Unterstützung für Ihr Tennistraining. Trainern, Spielern, Eltern und Tennisinteressierten bietet tennistrainer.de eine innovative Plattform für das Training rund um den Tennissport. In der modernen Onlinedatenbank finden Sie über 1000 aktuelle Trainingsformen zum Tennis -und Athletiktraining. Über zahlreiche Suchfunktionen finden Sie schnell passende Trainingsformen für ein abwechslungsreiches und zielgerichtetes Tennistraining.

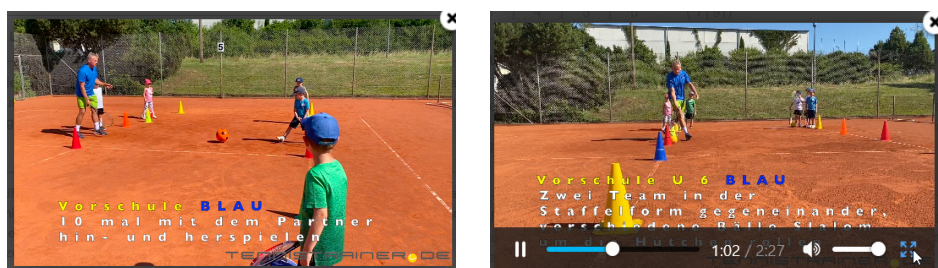
1. Abb.: sehr einfach können passende Trainingsformen über verschiedene Filter gesucht werden



Über **500** Trainingsformen sind bereits als **Video-Clips** integriert und können bei der jeweiligen Trainingsform abgespielt werden:



Videos abspielen mit den Funktionen vor und zurück, Lautstärke und Vollbild:



2. Abb.: die Trainingsformen werden mit Grafiken, Fotos oder zusätzlich mit Videos dargestellt

Unter den jeweiligen Theoriekapiteln finden Sie ebenso die zugeordneten Trainingsformen:

Trainingsformen

-   0001 - Hin- und Einführung vom VORHANDSCHLAG (VH) bei Anfängern
-   0002 - Hin- und Einführung vom RÜCKHANDSCHLAG (RH) bei Anfängern
-   0003 - Hin- und Einführung FLUGBALL (FB) bei Anfängern
-   0004 - Hin- und Einführung vom AUFSCHLAG (AS) bei Anfängern
-   0005 - Hin- und Einführung vom SCHMETTERBALL (SMB) bei Anfängern

3. Abb.: die Trainingsformen werden zusätzlich in den jeweiligen Theoriekapiteln aufgelistet, in den Sie zugeordnet wurden. Das Bild-Symbol öffnet die Abbildung der Trainingsform. Das Video-Symbol zeigt an, dass zur Trainingsform ein Video hinterlegt ist.





Einfach auf die entsprechende Trainingsform klicken und öffnen:

Mein Bereich
Trainingsformen
Trainingsplanung
Meine Daten
Spieler
Theorie Tennistraining
Theorie Athletiktraining
Dokumentvorlagen

Verbesserung des Angriffsspiels mit dem Trainer

Nummer: 122
Kategorie: Techniktraining
Unterkategorie: Technikanwendungstraining
Thema: Angriffs- und Netzspiel
Unterthema: Für Fortgeschrittene
Info: Üben und Trainieren im Normalfeld aus Spielsituationen
Unterrichtsart: Gruppenunterricht
Trainingsziel: Verbesserung des Angriffsspiels mit dem Trainer

Inhalt:
Die S spielen von der Grundlinie einen Angriffsball auf T (Zuspiel von der Grundlinie oder vom Netz). Je nach Trainingsziel können verschiedene Angriffskombinationen durchgespielt werden. Der Trainer spielt 2-3 Flugbälle (Halbflugball, Schmetterball) zu. Der letzte Ball soll jeweils auf ein Ziel gespielt werden.
Zunächst wird nicht um Punkte gespielt, die S sollen einen sicheren Angriffsrhythmus finden, dann: Für jeden fehlerfreien Durchgang bekommt der Spieler einen Punkt.
Zurück zur Grundlinie mit kleiner Aufgabe für die Beinarbeit: Laufkombination durch die Reifen.

Organisation: T spielt aus dem Ballwechsel zu

Belastung: Mittlere bis hohe Intensität, 15-20 min

Variation: Vor dem Angriffsball soll ein Grundsatz gespielt werden.
Seitenwechsel: T spielt von der rechten Seite zu, die S beginnen mit VH, RH-Angriffsball usw.
T spielt aus der Mitte zu, der S greift auf einen kurzen Ball an und T spielt mit ihm den Punkt aus. T darf nicht aufrücken, S versucht, mit seinem Flugball an T vorbeizukommen.
Die S greifen auf einen Gegenspieler an.

Bemerkungen: Fett verhindert vor und nach dem Match die schnelle Verwertung der Kohlenhydrate. Für Tennisspieler gilt deshalb: Fett möglichst vermeiden, hochwertige Öle verwenden, auf versteckte Fette in Wurst und fettem Käse achten!

Spielform: nein
Übungsform: ja
Bild:

Video: Video anzeigen

[zurück zur Übersicht](#)
[neue Trainingsform anlegen](#)

4. Abb.: Trainingsformen im Detail anzeigen, ausdrucken oder eigene Trainingsformen anlegen

Alle Trainingsformen sind durch detaillierte Beschreibungen und Abbildungen in der Datenbank hinterlegt. Anwender können zusätzlich neue, eigene Trainingsformen in die Datenbank der Trainingsformen des Systems anlegen. Diese können ebenso für einen Trainingsplan ausgewählt werden und sind selbstverständlich nur im eigenen Account sichtbar:

Neue Trainingsform

Nummer:

Kategorie:

Unterkategorie:

Thema:

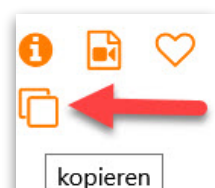
Unterthema:

Info:

Unterrichtsart:

Trainingsziel:

Inhalt:



5. Abb.: eigene Trainingsformen in die Datenbank hinzufügen

6. Abb.: bestehende Trainingsformen kopieren, bearbeiten als eigene Übung anlegen



Mit den Trainingsformen können unter dem Bereich „**Trainingsplanung**“ individuelle Stundentrainingspläne erstellt, abgespeichert, sortiert oder ausgedruckt werden. **tennistrainer.de** liefert für Trainer, Übungsleiter, Spieler/-innen und Tennisinteressierte eine wichtige Hilfsstellung.

Im Update 12/2017 wurde im Bereich „**Trainingspläne**“ MUSTER-Trainingspläne zu verschiedenen Schwerpunkten im Tennis- und Athletiktraining integriert:

Trainingspläne

Trainingsformen

Trainingsplanung

Trainingspläne

Meine Daten

Spieler

Theorie Tennistraining

Theorie Athletiktraining

Dokumentvorlagen

Trainingsplan

THEMA	DATUM	ZIELGRUPPE	ORT
Athletiktraining im Jüngstenbereich // kleine Spiele	25.11.2017 10:00 - 11:00	Jüngstenbereich	Tennisplatz
Athletiktraining Jugend und Aktive // Kräftigung Rumpf mit kurzem Aufwärmteil	25.11.2017 10:00 - 12:00	Jugendliche- / Aktive-Mannschaftsspieler	Tennisplatz o.ä.
Tennis im Vorschulalter // spielen mit dem Luftballon	25.11.2017 14:00 - 15:00	Kinder im Vorschulalter	Tennisplatz

7. Abb.: im Bereich Trainingspläne sind nun von uns erstellte „Muster-Trainingspläne“ integriert

Im Update 12/2018 wurde das neue Kapitel „**Korrekturen**“ veröffentlicht. Hier werden theoretische Grundlagen der Technik- und Taktikkorrekturen mit praktischen Korrektur-Beispielen zu den Bereichen Spieleröffnung, Grundlinienspiel, Netz- und Angriff sehr anschaulich dargestellt:

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

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

8. Abb.: im neuen Bereich „Korrekturen“ werden typische Fehler- und Korrekturbeispiele dargestellt

Im September 2020 wurde das Kapitel „**Tennistechnik**“ hinzugefügt. Der aktuelle Stand der Tennistechnik in den Spielsituationen Spieleröffnung, Grundlinienspiel, Netz und Angriffsspiel wird sehr anschaulich mit Videos von TOP Spielern und den theoretische Grundlagen aufgezeigt.



Tennistechnik

Video Beispiele von
TOP Spieler

Theoretische
Grundlagen

Spieleröffnung



Abb.: die Spieleröffnungssituation hat einen hohen Stellenwert

Die Spieleröffnung spielt im Tennis eine wesentliche Rolle beim Spiel um Punkte. Ein hoher Prozentsatz aller Punkte wird innerhalb der ersten 1-4 Schläge entschieden. Leider ist der Stellenwert von Aufschlag und Return im Training immer noch zu gering. Beim Training muss somit ein hoher Schwerpunkt auf der Spieleröffnung mit erstem und zweitem Aufschlag und Return liegen.

Bei Turnieren und beim Spielen um Punkte benötigen die Spieler Aufschläge und Returns. Nur so kann die optimale Aufschlagbewegung beim ersten und zweiten Aufschlag (als Slice- oder Kick-Aufschlag) weiter verbessert werden. Der Aufschlag-Spieler versucht nun den Gegner mit dem Aufschlag unter Druck zu setzen um dadurch den Ballwechsel mit den Folgebällen zu dominieren. Bei zweiten Aufschlägen soll sich der Returnspieler einen Vorteil für den kommenden Ballwechsel verschaffen.

TECHNIKBOGEN zur Beurteilung der Tennistechnik



Gerader Aufschlag

9. Abb.: das neue Kapitel „Tennistechnik“ wurde 2020 veröffentlicht und beschreibt die Tennistechnik durch Videos von Top-Spielern, Bilder und Texten.

2019 startet [tennistrainer.de](https://www.tennistrainer.de) Community - Benutzer können Informationen veröffentlichen.

Die Nutzungsgebühr für einen Jahreszugang von tennistrainer.de beträgt aktuell **59,- Euro/Jahr** (seit 2015 unverändert).

Die Nutzungsgebühr der **PRO-Version** liegt bei **99,- Euro/Jahr**

Mit Peter Koch wurde 2022 der neue Bereich **TECHNIK- und KOORDINATIONSTRaining** im **TENNIS** veröffentlicht (Jahreszugang 36,- Euro)

TENNISTRAINER^{DE}

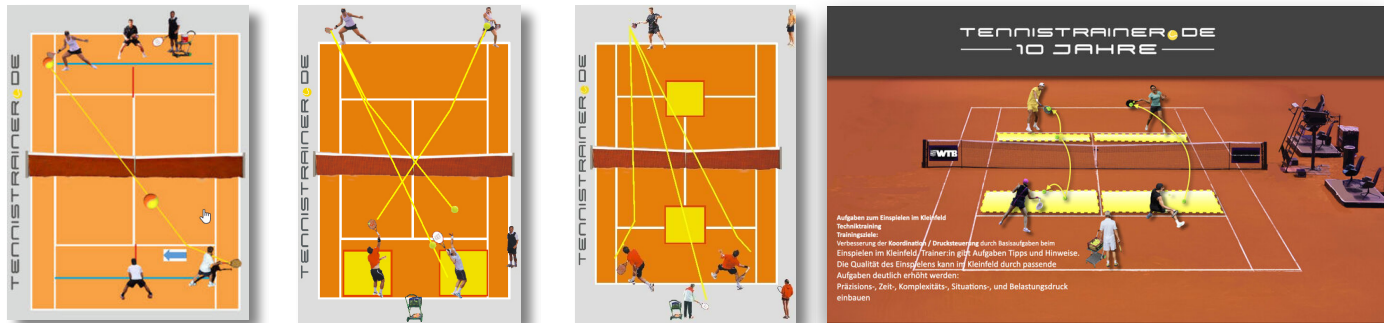
TECHNIK

NEU: Der Online Zugang verlängert sich jährlich automatisch, sofern er nicht 4 Wochen vor Ablauf per Mail / schriftlich gekündigt wird.



2. Das System und die Trainingsformen

Sie können mit ihrem Smartphone oder über jeden anderen Internetzugang, weltweit online auf die Trainingsdatenbank und die Trainingsformen zugreifen. Alle Übungen sind leicht verständlich, übersichtlich und grafisch neu abgebildet:



7. Abb.: alle Tennistrainingsformen werden grafisch sehr übersichtlich abgebildet // neue Grafiken 10 Jahre [tennistrainer.de](https://www.tennistrainer.de) wurden eingebaut und veröffentlicht (2025/2026)

Sie können die Trainingsformensammlung erweitern und eigene Abbildungen oder Fotos zu den Übungen hinzufügen. Zu jedem Bereich fasst ein kurzer Theorieteil das Wesentliche zusammen. Mit dem „Suchbegriff“ finden Sie schnell die gewünschten Trainingsformen.

Tennis: Für die Tennispraxis sind über 900 Trainingsformen mit Variationen, Abbildungen und Erläuterungen hinterlegt. Dazu gehören Bereiche wie Bewegungsschulung, Ballschule und Tennistraining für Kinder im Vorschulalter, Bewegungsbaustelle, Schultennis, Lernen und Üben im Kleinfeld, Midcourt und Großfeld, Technikanwendungstraining (Grundlinienspiel, Netz- und Angriffsspiel, Verteidigung, Aufschlag und Return), koordinative und konditionelle Elemente, psychologisch orientiertes Training, Taktiktraining sowie Doppel- und Einzeltraining.

Bei allen Trainingsformen wird die moderne Trainingstheorie berücksichtigt. Darüber hinaus bildet „Play and Stay“ die Grundlage aller Übungen: Kleinfeld (Stufe Rot), Midcourt (Stufe Orange) und Großfeld (Stufe Grün). Sie haben außerdem die Möglichkeit, eigene Trainingsformen in die Datenbank einzupflegen und für Ihre Stundenentwürfe auszuwählen.



TRAININGSZIEL	ORGANISATION	BELASTUNG	BILD
Verbesserung von Aufschlag und Return (Genauigkeit)	Partner / Team	Mittlere bis hohe Intensität, 15-20 min	 anzeigen
Verbesserung von erstem Flugball bzw. Angriffsball	T spielt den ersten Ball ein	Mittlere bis hohe Intensität, 15-20 min	 anzeigen

8. Abb.: der Anwender kann die passenden Trainingsformen sehr schnell aufrufen

Verbesserung der Wahrnehmung / Auswahl der sinnvollen Schlagrichtung

Nummer: 2146

Kategorie: Taktiktraining

Unterkategorie: Grundlinie oder Kleinfeld

Thema: Grundlinientaktik

Unterthema: Taktik lernen

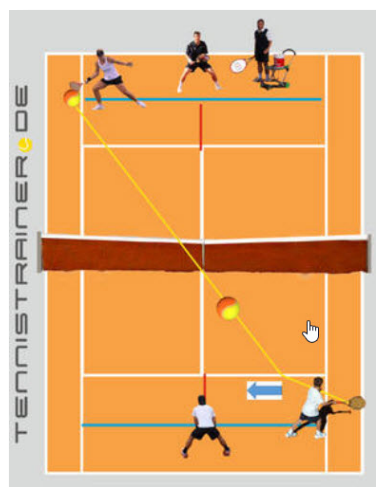
Info: Training von Wahrnehmungs-, Entscheidungs- und Handlungsfähigkeit

Unterrichtsart: Gruppenunterricht

Trainingsziel: Verbesserung der Wahrnehmung / Auswahl der sinnvollen Schlagrichtung

Inhalt: Zwei Spieler schlagen Bälle im Kleinfeld. Ein Spieler soll jeweils, nachdem er den Ball getroffen hat, die Schlagrichtung für den Partner anzeigen, in die er spielen soll. Entweder kann der Spieler die Richtung selber mit dem Schläger anzeigen oder ein Partner, der sich hinter dem Spieler befindet, signalisiert die Spielrichtung mit den Armen (linker Arm = nach links spielen, rechter Arm = nach rechts spielen, beide Arme zeigen nach oben = neutraler Ball in die Mitte). Der Spieler soll erkennen, wohin er am günstigsten hinspielen kann.

9. Abb.: Inhalt und Beschreibung der Trainingsformen



10. Abb.: Grafik und Foto einer beispielhaften Tennistrainingsform der Stufe ORANGE (Midcourt) und Athletiktraining Thema „Aufwärmen“.



Athletik: In diesem Bereich können Sie über 400 Trainingsformen zum Athletik- bzw. Konditionstraining abrufen. Folgende athletische leistungsbeeinflussende Grundfähigkeiten werden mit zahlreichen Trainingsformen dargestellt: - Dynamisches Aufwärmen - Technikimitationstraining - Training der Beinarbeit - Koordination - Schnelligkeit - Schnellkraft - Kraft - Schnelligkeitsausdauer - Ausdauer - Training der Beweglichkeit - kleine Spiele - Krafttraining mit Geräten.

Athletiktraining

Im leistungsorientierten Tennissport ist das Athletiktraining ein wichtiger Bestandteil im Trainingsprozess. Auch beim Tennistraining im Breitensport sollten für einen schnelleren Lernerfolg zusätzlich konditionelle Inhalte in das Training integriert werden.

Angefangen beim dynamischen Aufwärmen bis zum begleitenden Kräftigungsprogramm finden Sie passende Übungen in der Datenbank. Nur durch eine begleitende koordinative und konditionelle Ausbildung der Spieler/-innen kann eine Steigerung der Leistungsfähigkeit erreicht werden. Viele Stabilisations-Übungen sind selbstverständlich ebenso im Breitensport als wichtige Ausgleichsübungen sinnvoll.

TRAININGSZIEL	ORGANISATION	BELASTUNG	BILD	
Verbesserung der Beinarbeit und tennisspezifischen Schnelligkeit	Medizinball, Hütchen	2-3 Wdh. a 3-4 Lauf-/Wurfbewegungen, 30 sec. Pause, 3-5 Serien, 1,5 min Serienp		anzeigen
Verbesserung der tennisspezifischen Laufschnelligkeit	Hütchen, eventuell verschiedene Farben	3-5 Wdh., 45 sec. Pause, 3-5 Serien, 1,5 min Serienpause		anzeigen

11. Abb.: die Trainingsformen aus dem Athletiktraining im Überblick

Mein Bereich	
Trainingsformen	Verbesserung der Beinarbeit und tennisspezifischen Schnelligkeit
Trainingsplanung	
Meine Daten	
Theorie Tennistraining	
Theorie Athletiktraining	
	Nummer: 43272 Kategorie: Athletiktraining Unterkategorie: Beinarbeit Thema: Schnelligkeit Unterthema: Aktionsschnelligkeit Info: Konditionelle und koordinative Elemente im Tennistraining Unterrichtsart: Gruppenunterricht Trainingsziel: Verbesserung der Beinarbeit und tennisspezifischen Schnelligkeit

12. Abb.: Beispiele für Trainingsform aus dem Bereich Schnelligkeitstraining



Die Trainingsformen Suche mit dem „Suchbegriff“ oder den Filterfunktionen

Einfach ein gewünschtes Schlagwort in den **Suchbegriff** eingeben und das System sucht nach entsprechenden Trainingsformen:

Trainingsformen

Suchbegriff

13. Abb.: die Suche der passenden Trainingsformen über den „Suchbegriff“ bzw. die Filterfunktionen

3. Der neue Bereich Trainingsformen „Favoriten“(05.05.2019)



Jede Trainingsform aus der Datenbank kann in den Bereich „Favoriten“ aufgenommen

Trainingsformen

Suchbegriff

Kategorie

Unterkategorie

Thema

Unterthema

Info

Unterrichtsart

Spielform ☐

Übungsform ☐

Video ☐

Neue ☐

Meine Übungen ☐

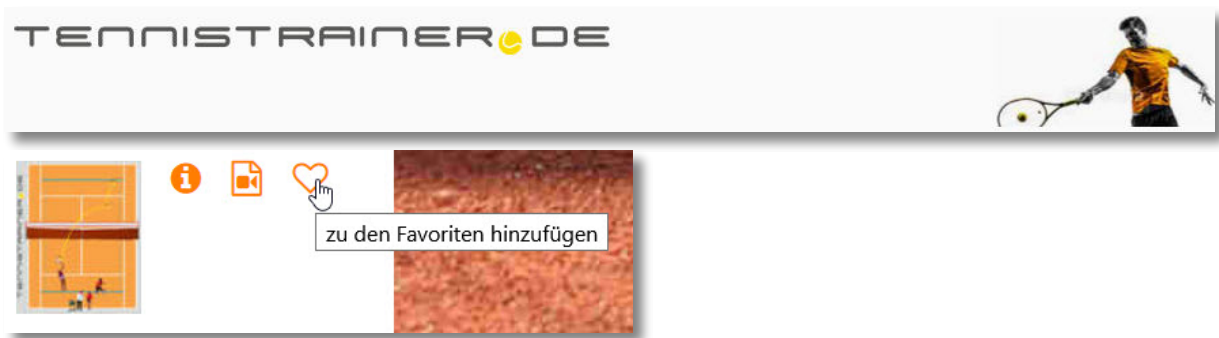
Nummer

38 Trainingsformen gefunden.

1 | 2 | 3 | 4 (Seite 1 | 4)

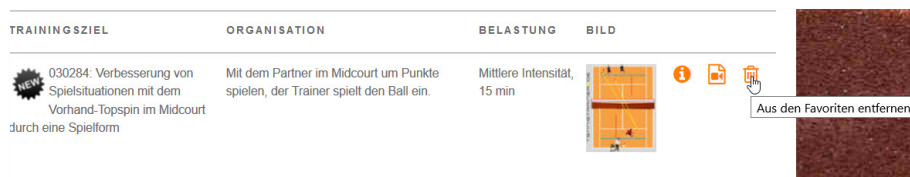
TRAININGSZIEL	ORGANISATION	BELASTUNG	BILD
NEW 03035: Verbesserung des Angriffsspiels im Midfeld	Spielform 1 gegen 1/ 1 gegen 3 / Team 1 gegen 2	Mittlere bis hohe Intensität, 15-20 min	zum Plan hinzufügen anzeigen Video

werden. Hierzu klicken Sie einfach bei der Trainingsform rechts auf das „Herzsymbol“
Die Trainingsform wird dann in den Bereich Favoriten übernommen.



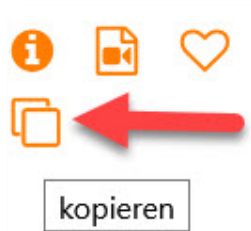
14. Abb.: Trainingsformen aus dem Bereich der Trainingsformen in „Favoriten“ übernehmen

Aus dem Bereich Favoriten können die Trainingsformen selbstverständlich jederzeit herausgenommen werden. Hierzu klicken Sie im Favoritenbereich auf das entsprechende Symbol um die Trainingsform aus diesem Bereich zu entfernen.



15. Abb.: Trainingsformen aus dem Bereich „Favoriten“ entfernen

4. Trainingsformen kopieren und bearbeiten (06.03.2021)



16. Abb.: bestehende Trainingsformen können mit der Funktion „kopieren“ nun dupliziert werden

Mit dieser neuen Funktion können die im System enthaltenen Trainingsformen kopiert werden. Die so kopierte Trainingsform kann nun als eigene Trainingsform bearbeitet und abgespeichert werden. In die neue Trainingsform kann ein Bild im *.jpg-Format eingebaut werden.



17. Abb.: bestehende Trainingsformen „kopieren“, dupliziert und entsprechend bearbeiten



Trainingsform: Verbesserung des Passierballs in der Spielform

Die Trainingsform wurde kopiert.

Nummer:	
Kategorie:	Taktiktraining
Unterkategorie:	Technikanwendungstraining
Thema:	Verteidigung
Unterthema:	Für Fortgeschrittene
Info:	Üben und Trainieren im Normalfeld aus Spielsituationen
Unterrichtsart:	Gruppenunterricht
Trainingsziel:	Verbesserung des Passierballs in der Spielform
Inhalt:	T bringt den Ball ins Spiel. Der Spieler S 1 am Netz spielt einen langen Flugball longline auf das Zielfeld. Der Gegenspieler S 2 spielt einen Passierball. Beide spielen den Punkt aus.

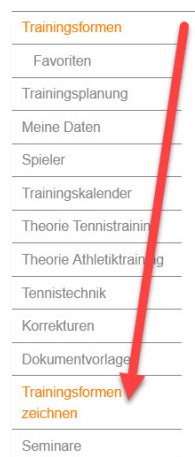
18. Abb.: bestehende Trainingsformen können mit der Funktion „kopieren“ nun dupliziert und bearbeitet werden

Nach dem kopieren und bearbeiten sollte noch eine passende Nummer für die Trainingsform vergeben werden (z.B. E 01 usw.). Nun kann bei der Trainingsform noch eine Abbildung im *.jpg-Format eingebaut und abgespeichert werden.

5. Eine eigene Grafik für die neu angelegte Trainingsformen zeichnen (06.03.2021)

Mit der enthaltenen Vorlage können eigene Abbildungen mit Microsoft PowerPoint® gezeichnet werden:

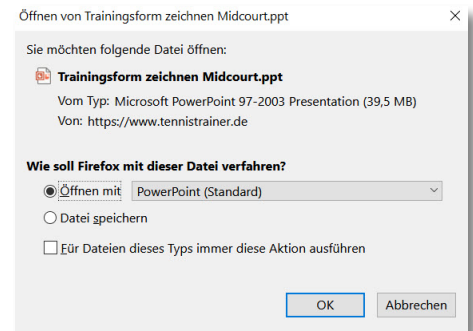
1. Menü „Trainingsform zeichnen“ aufrufen:



19. Abb.: mit der neuen Zeichenvorlage können über MS PowerPoint® eigene Abbildungen der Trainingsformen erstellt werden

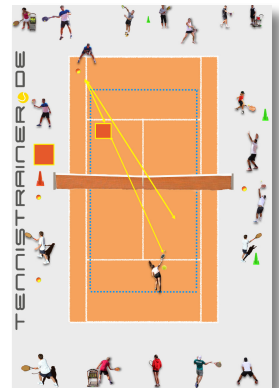


2. Die Vorlage „Trainingsform zeichnen“ öffnen:



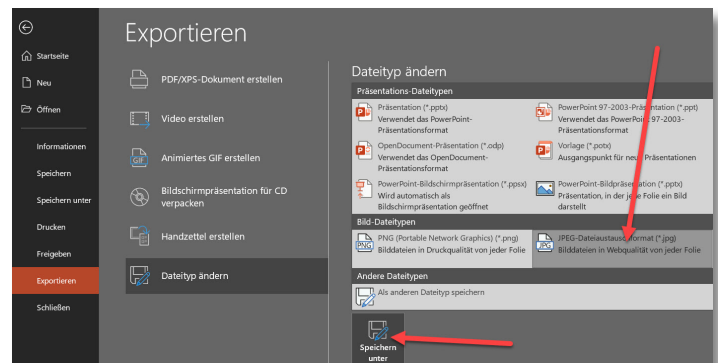
20. Abb.: die entsprechende PowerPoint-Vorlage öffnen (Passwort: tennisball)

3. Die Zeichnung wie gewünscht mit den Symbolen erstellen:

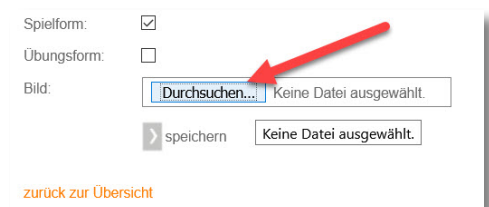


21. Abb.: mit der Zeichenvorlage die Abbildung erstellen

4. Die fertige Zeichnung als *.jpg exportieren. Es können nur Abbildungen im *.jpg-Format eingebaut werden:



5. Die erstellte Zeichnung als Abbildung bei der Trainingsform auswählen



6. Die erstellte Zeichnung als Abbildung bei der Trainingsform auswählen:



22. Abb.: die neue Zeichnung wurde nun in die angelegte Trainingsform eingebaut



6. Trainingsformen für Kollegen freigeben (01.06.2026)

Mit einer neuen Funktion im Bereich der Trainingsformen können Nutzer mit dem System Trainingsformen für andere Nutzer **freigeben und austauschen**:

Aktuelles
Trainingsformen
Von mir freigegeben
Für mich freigegeben
Favoriten
Trainingsplanung
Meine Daten
Spieler
Trainingskalender

Von mir freigegebene Trainingsformen

Suchbegriff Freigegeben für Alle

TRAINER	TRAININGSZIEL	ORGANISATION	BILD
Fortbildung, WTB (fortbildung@tennistrainer.de)	1234: Verbesserung der Spieleröffnung im Mannschaftstraining - Techniktraining	1 gegen 1	  

23.Abb.: mit dieser Funktion können eigene Trainingsformen freigegeben werden.

Einfach bei der entsprechenden **eigenen** Trainingsform mit dem Symbol „Freigeben“ austauschen und freigeben:



Trainingsform freigeben:

Visualisierung von Matchsituationen (E0001)

Trainer

Kommentar

24. Abb.: auf das Symbol „freigeben“ klicken und die entsprechende Mailadresse des Trainers / Nutzers eintragen und die Trainingsform mit einem weiteren Nutzer der Plattform austauschen und diese für ihn freigeben

25. Abb.: Unter dem Menüpunkt: „Für mich freigegeben Trainingsformen“ werden alle Trainingsformen aufgelistet, die für mich freigegeben wurden.

Von mir freigegebene Trainingsformen

Aktuelles

Trainingsformen

Von mir freigegeben

Für mich freigegeben

Favoriten

Trainingsplanung

Meine Daten

Spieler

Trainingskalender

Theorie

Tennistraining

Theorie

Athletiktraining

Videos, Bilder, Profile

Suchbegriff

TRAINER	TRAININGSZIEL	ORGANISATION	BILD
Fortbildung, WTB (fortbildung@tennistrainer.de)	1234: Verbesserung der Spieleröffnung im Mannschaftstraining -	1 gegen 1	
Knödel, Markus (info@tennistrainer.de)	Niedrige Intensität, ca. 5 Minuten		

TENNISTRAINER.DE
10 JAHRE



7. Die Theoriekapitel mit den entsprechenden Trainingsformen

(Grundlinienspiel, Netz- und Angriffsspiel, Verteidigung, Spieleroffnung mit Aufschlag und Return)

Trainingsformen

Trainingsplanung

Meine Daten

Spieler

Theorie Tennistraining

Tennis in der Vorschule

Technikerwerb im Kleinfeld

Training im Midcourt

Techniktraining im Normalfeld

Technik in typischen Spielsituationen anwenden

Koordinative Elemente

Konditionelle Elemente

Psychologisch orientiertes Training

Taktiktraining

Doppeltraining

Einzeltraining

Theorie Athletiktraining

Korrekturen

Dokumentvorlagen

Technikanwendungstraining

Trainingsformen:
Grundlinienspiel, Angriffs- und Netzspiel, Verteidigungsspiel, Aufschlag und Return.

Welche Ziele werden verfolgt?

- Tennistechnik in spielähnlichen Situationen anwenden können
- Tennistechnik soll zur Lösung aller nur möglichen Aufgaben im Spiel dienen
- die Feinstkoordination soll perfektioniert werden
- Tennistechnik auch unter erschwerten Bedingungen anwenden
- der Spieler soll seine individuellen Möglichkeiten ausschöpfen können

Wie muss das Techniktraining in dieser Stufe aussehen?

- die Trainingsformen müssen wettkampfhaf sein
- durch Variationen die Anforderungen steigern
 - Variation der Technikausführung
 - Variation des Zuspiels
- die Wettkampfsituation erschweren
- die Belastung sprunghaft steigern (bewusste Überbeanspruchung)

Nur durch Systematik und Planung sind Trainingsserfolge zu erzielen. In der Praxis kann das Techniktraining durch die Beachtung des Prinzips von Belastung und Erholung gesteuert werden. Die Qualität des Trainings kann durch die Reizintensität, Reizdauer und Einhaltung der Pausen hoch gehalten werden. Ebenso ist eine sinnvolle Reihenfolge der Trainingsformen innerhalb einer Trainingseinheit für den Erfolg notwendig.

[Weiteren Text öffnen](#)

Trainingsformen

0940 - Einspielen aller Grundschnitte. Ziel: Verbesserung des Schlagrhythmus, der Sicherheit, der Genauigkeit und der Schlaglänge

0941 - Einspielen: Verbesserung des Schlagrhythmus, der Sicherheit, der Genauigkeit und der Schlaglänge, alle Grundschnitte mit Aufschlag und Return einspielen.

094 - Verbesserung des Winkelspiels mit der VH

27. Abb.: die Theoriekapitel, hier werden die jeweiligen Trainingsformen aufgeführt.

Eine kurze theoretische Einführung zu jedem Trainingsbereich, soll die wichtigsten Hintergrundinformationen zu den einzelnen Bereichen und Themen zusammenfassen. Unter jedem Theoriekapitel werden die zugeordneten Trainingsformen aufgelistet.

096 - Stabilisierung von VH und RH aus der Bewegung

Mit einem „Klick“ auf das Video-Symbol wird das Video abgespielt, mit einem „Klick“ auf das Symbol öffnet sich die Abbildung der Trainingsform.

8. Trainingsplanung - planen für den Erfolg

Bei **tennistrainer.de** können eigene individuelle Stundentrainingspläne erstellt, abgespeichert und archiviert werden. Diese Trainingspläne unterstützen Sie bei dem Ziel, das Training abwechslungsreicher und erfolgsorientierter zu planen und umzusetzen. Die Trainingspläne



können den Spielern, Schülern und Eltern als Nachweis und Trainingsdokumentation dienen. Suchen Sie Trainingsformen aus und erstellen Sie in Kürze individuelle Pläne für Ihr Gruppen-, Mannschafts- und Einzeltraining. Die Pläne können durch einen „Klick“ auf „Thema“ / „Datum“ / „Zielgruppe“ / „Ort „ entsprechend sortiert werden:

Trainingsformen	Trainingsplan			
Trainingsplanung	+ Neue Stundenplanung			
Trainingspläne				
Meine Daten				
Spieler				
Theorie Tennistraining				
Theorie Athletiktraining				
Dokumentvorlagen				
	THEMA	▼ DATUM	ZIELGRUPPE	ORT
	Weihnachts Doppeltraining	24.12.2016 16:00 - 17:00	Weihnachtsdoppel	
	Weihnachtsprogramm 2016	18.12.2016 14:00 - 16:00	Mannschaft	

28. Abb.: Überblick Trainingspläne und „Neue Stundenplanung“

Neue Stundenplanung

Thema

Datum

bis

Ort

Zielgruppe

Kommentar

speichern

29. Abb.: Trainingspläne können neu erstellt werden, Thema, Datum, Ort eingeben

Nun können Sie sehr einfach die gewünschten Trainingsformen in den Stundentrainingsplan aufnehmen:

Übung hinzufügen zurück zur Übersicht

30. Abb.: durch KLIICK auf „zum Plan hinzufügen“ die entsprechende Trainingsform in den Stundenplan einbauen



Trainingsformen

Suchbegriff Kategorie Bitte wählen

Thema Beinarbeit Unterthema Bitte wählen

Unterrichtsart Auf einen kurzen Ball aufrücken

Video Aufrücken nach Return

Nummer Aufschlag

752 Trainingsfo Aufschlag / Returntaktik

Aufschlag im Kleinfeld

Aufschlag und Return

Aufschlag, Return, 1. Flugball

Aufschlag/Returntaktik

TRAININGS Ausdauertraining

Beinarbeit

00001: Verbess Dehnen & Kräftigen

Hand-Koordinat Dynamisches Aufwärmen

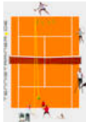
Aufhellen

31. Abb.: das gewünschte „Thema“ als „Suchbegriff“ eingeben bzw. als Thema aussuchen

Trainingsformen entsprechend hinzufügen bzw. suchen z.B. Thema „Beinarbeit“ und anschließend zum Plan hinzufügen:

33 Trainingsformen gefunden.

1 | 2 | 3 | 4 (1|4)

TRAININGSZIEL	ORGANISATION	BELASTUNG	BILD
081: Verbesserung der Beinarbeit (Technik) an der GL	T bringt Ball ins Spiel / T auch als Mitspieler	Mittlere bis hohe Intensität, 15 min	 + i d

32. Abb.: das gewünschte Thema und die entsprechende Trainingsform aussuchen und auf das Plus Symbol klicken

Die erstellten Trainingspläne können jederzeit bearbeitet und gespeichert werden:



Trainingsplan

Der Trainingsplan wurde aktualisiert.

Thema	Weihnachts Doppeltraining		
Datum	24.12.2017	16:00	bis 17:00
Ort			
Zielgruppe	Weihnachtsdoppel		
Kommentar	Frohe Weihnachten!		
speichern			

[Übung hinzufügen](#) [zurück zur Übersicht](#)

Nummer:	241		Video	Übung entfernen nach unten
Kategorie:	Doppeltraining			
Unterkategorie:	Technikanwendungstraining			
Thema:	Flugbälle / Netzspiel			
Unterthema:	Flugball			
Trainingsziel:	Verbesserung des Netzspiels im Doppel	Inhalt:	Die 4 Spieler starten an der T-Linie. T bringt den Ball ins Spiel. Die S spielen den Punkt aus. Die ersten zwei Flugbälle sind neutral, dann wird der Punkt frei ausgespielt, die S sollen dichter ans Netz aufrücken. Ein Lob ist nicht erlaubt.	
Belastung:	Mittlere Intensität, 15 min, auch als Reaktionstraining möglich	Variation:	Nachdem der erste Ball ausgespielt wurde, spielt T sofort einen zweiten und dritten Ball ein, der Punkt wird ebenfalls ausgespielt. Nachdem drei Bälle ausgespielt wurden, bekommt das Team den Punkt, welches die Mehrzahl der Bälle gewonnen hat. Die Trainingsform ist auch mit 6 S auf einem Platz gut möglich, zwei Paare wechseln sich ab. Zwei Teams gegen ein Team bis 9 Punkte.	
Organisation:	Alle vier S stehen an der T-Linie, T spielt ein	Bemerkungen:	Kohlenhydrate liefern pro g 4 kcal, Fett 9 kcal. Ca. 60 % aller Kalorien sollten über Kohlenhydrate aufgenommen werden. Tipp für die Praxis: Auf dem Teller muss die Menge der kohlenhydratreichen Lebensmittel 4x größer sein als die der Fettlieferanten.	
Nummer:	2453			Übung entfernen nach oben nach unten
Kategorie:	Doppeltraining			
Unterkategorie:	Technikanwendungstraining			
Thema:	Auf einen kurzen Ball aufrücken			

33. Abb.: sehr einfach lassen sich Studententrainingspläne erstellen, abspeichern oder ausdrucken. Sie können bei den erstellten Plänen jederzeit die Reihenfolge der Trainingsformen ändern, neue Trainingsformen hinzufügen oder löschen, eine neue Möglichkeit der Sortierung wurde eingebaut:

Übung entfernen
nach oben
nach unten

Nummer:	0940	Neue Sortierung
Sortierung:	20	
Kategorie:	Techniktraining	
Unterkategorie:	Aufwärmen	
Thema:	Angriff- und Verteidigung	
Unterthema:	Schlagrhythmustraining	

34. Abb.: die Trainingsformen können entfernt, noch oben oder unten verschoben werden.

Die erstellten Trainingspläne können mit den gewünschten Vorlagen als PDF-Datei angezeigt und ausgedruckt werden:

Trainingsformen

Trainingsplanung

Trainingspläne

Meine Daten

Spieler

Trainingskalender

Theorie Tennistraining

Trainingsplan

+
Neue Stundenplanung

THEMA	▼ DATUM	ZIELGRUPPE	ORT
Hin- und Einführen der Basissituationen Spielen an der Grundlinie – Vorhand	04.03.2021 10:00 - 11:30	Stufe Rot	Kleinfeld

anzeigen

35. Abb.: unter „i“ den gewünschten Trainingsplan anzeigen

Trainingsplan

Thema: Hin- und Einführen der Basissituationen Spielen an der Grundlinie – Vorhand

Datum: 04.03.2021 10:00 - 11:30

Ort: Kleinfeld

Zielgruppe: Stufe Rot

PDF erzeugen (größere Schrift)

Nummer: 49002

Kategorie: Athletiktraining

Unterkategorie: Spielformen

Thema: Kleine Spiele

Unterthema: Bälle fangen

Video

36. Abb.: den gewünschten Trainingsplan ausdrucken bzw. als PDF-Datei anzeigen (zwei Vorlagen sind vorhanden)

Trainingsplan
erstellt mit tennistrainer.de

Thema: Verbesserung des mentalen Bereichs bei der Spieleröffnung im Mannschaftstraining

Ort: Tennisplatz

Kommentar: Vorbereitung auf die Verbandsrunde

Nummer: 42651

Unterkategorie: Koordination

Unterthema: Reaktionsfähigkeit

Datum: 03.04.2021 16:00 - 18:00

Zielgruppe: Verbandsmannschaft

Kategorie: Athletiktraining

Thema: Koordinationstraining

Trainingsziel: Verbesserung der Reaktion in Verbindung mit leichter aerobem Laufarbeit (gut zum Aufwärmen geeignet)

Inhalt: Es werden mehrere verschiedenfarbige Hüchchen auf dem Tennisplatz verteilt, jede Farbe sollte nur einmal vorkommen. Die Spieler joggen durch die Hüchchen. Der Trainer ruft eine Farbe, die Spieler müssen schnell reagieren und jeder versucht als erstes das Hüchchen mit der entsprechenden Farbe mit der Fußspitze zu berühren. Wer gewinnt zumeist 3-5 Durchgänge!

Belastung: Mittlere Intensität, hohe Konzentration, 5 bis 10 Durchgänge, 3-4 Serien

Variation:

- die Spieler sollen einen Tennisball auf dem entsprechenden Hüchchen ablegen
- die Spieler sollen einen Ring auf dem entsprechenden Hüchchen ablegen
- die Hüchchen werden auf 2 Reihen verteilt, Anlage durch den Trainer mit 1 (Reihe 1), gelb 2 (Reihe 2) usw.

Organisation: Es werden mehrere farbige Hüchchen auf einer Tennisplatzfläche verteilt

Bemerkungen: Diese Trainingsform kann gut zum Aufwärmen eingebaut werden.

Seite 1

Trainingsplan
erstellt mit tennistrainer.de

Nummer: 0641

Unterkategorie: Aufwärmen

Unterthema: Schlagrhythmustraining

Kategorie: Techniktraining

Thema: Grundminispiel

Trainingsziel: Einpielen/ Verbesserung des Schlagrhythmus, der Sicherheit, der Genauigkeit und der Schlaglänge, alle Grundschläge mit Aufschlag und Return einspielen.

Inhalt: Einpielen vor Turnieren bzw. im Mannschaftstraining: die Spieler beginnen die Ballwechsel an der Grundlinie (oder an der T-Linie) mit langsamem Schlagtempo und guter Schlaggenauigkeit. Für die Steigerung der Genauigkeit können Ziele (Hüchchen bzw. Markierungslinien) verwendet werden (natürlich nicht bei Turnieren). Das Schlagtempo wird zunehmend gesteigert, bei gleichbleibender Sicherheit und optimaler Ballarbeit. Ein Spieler geht ans Netz und spielt Volleys, danach Schmetterlinge, der Partner spielt die Bälle möglichst genau zu. Beide wechseln auch hier auf einen guten Schlagrhythmus mit guter Genauigkeit. Ein Spieler spielt Lob, der andere schmettert gezielt zum Partner zurück (Zuspiel mit Slice-Lob). Ein Spieler schlägt auf center und zweiter Aufschlag, der andere retumert zum Aufschläger zurück (erst von der Einhandseite, dann Vorhandseite) danach wechseln Aufschläger und Returnspieler.

AUFWÄRMEN: Bei Turnieren bzw. Verbandsspielen sollen am Ende des Einpielens noch Punkte mit Aufschlag und Return gespielt werden.

37. Abb.: eine Beispiel einer PDF-Datei des erstellten Trainingsplans



9. Trainingspläne - auf erstellte Muster-Trainingspläne zugreifen

Nun können wir Ihnen mit **tennistrainer.de** die Trainingsorganisation noch mehr erleichtern. Sie können nun unter dem Bereich „Trainingspläne“ auf bereits erstellte MUSTER-Stundentrainingspläne zum Tennis- und Athletiktraining zurückgreifen. Wir wollen diese Sammlung laufend erweitern:

Trainingspläne

Trainingsformen

Trainingsplanung

Trainingspläne

Meine Daten

Spieler

Theorie Tennistraining

Theorie Athletiktraining

Dokumentvorlagen

Trainingsplan

THEMA	DATUM	ZIELGRUPPE	ORT	
Athletiktraining im Jüngstenbereich // kleine Spiele	25.11.2017 10:00 - 11:00	Jüngstenbereich	Tennisplatz	
Athletiktraining Jugend und Aktive // Kräftigung Rumpf mit kurzem Aufwärmteil	25.11.2017 10:00 - 12:00	Jugendliche- / Aktive-Mannschaftsspieler	Tennisplatz o.ä.	
Tennis im Vorschulalter // spielen mit dem Luftballon	25.11.2017 14:00 - 15:00	Kinder im Vorschulalter	Tennisplatz	
Tennis im Vorschulalter // spielen mit dem Wasserball	25.11.2017 13:00 - 14:00	Kinder im Vorschulalter	Tennisplatz	

38. Abb.: im neuen Bereich der „Trainingspläne“ können die Nutzer nun auf bereits erstellte MUSTER-Trainingspläne zurückgreifen

Über die Eingabe beim Suchbegriff kann nach einem bestimmten Thema gesucht werden:

Trainingsformen	Trainingsplan	
Trainingsplanung		
Trainingspläne		
Meine Daten		
	Suchbegriff	
		suchen
	1	2 3 4 5 (Seite 1 5)

39. Abb. im neuen Bereich der „Trainingspläne“ gibt es erstellte Muster-Trainingspläne die als PDF ausgedruckt bzw. abgespeichert werden können.



Durch einen „Klick“ auf „Thema“ / „Datum“ / „Zielgruppe“ / „Ort „ können die Trainingspläne entsprechend sortiert werden:

Trainingspläne

Trainingsformen

Trainingsplanung

Trainingspläne

Meine Daten

Spieler

Theorie Tennistraining

Theorie Athletiktraining

Dokumentvorlagen

Trainingsplan

THEMA	DATUM	ZIELGRUPPE	ORT	
Athletiktraining im Jüngstenbereich // kleine Spiele	25.11.2017 10:00 - 11:00	Jüngstenbereich	Tennisplatz	
Athletiktraining Jugend und Aktive // Kräftigung Rumpf mit kurzem Aufwärmteil	25.11.2017 10:00 - 12:00	Jugendliche- / Aktive-Mannschaftsspieler	Tennisplatz o.ä.	
Tennis im Vorschulalter // spielen mit dem Luftballon	25.11.2017 14:00 - 15:00	Kinder im Vorschulalter	Tennisplatz	
Tennis im Vorschulalter // spielen mit dem Wasserball	25.11.2017 13:00 - 14:00	Kinder im Vorschulalter	Tennisplatz	

40. Abb.: die Trainingspläne können durch Klick auf „Thema“, „Datum“ usw. sortiert werden.

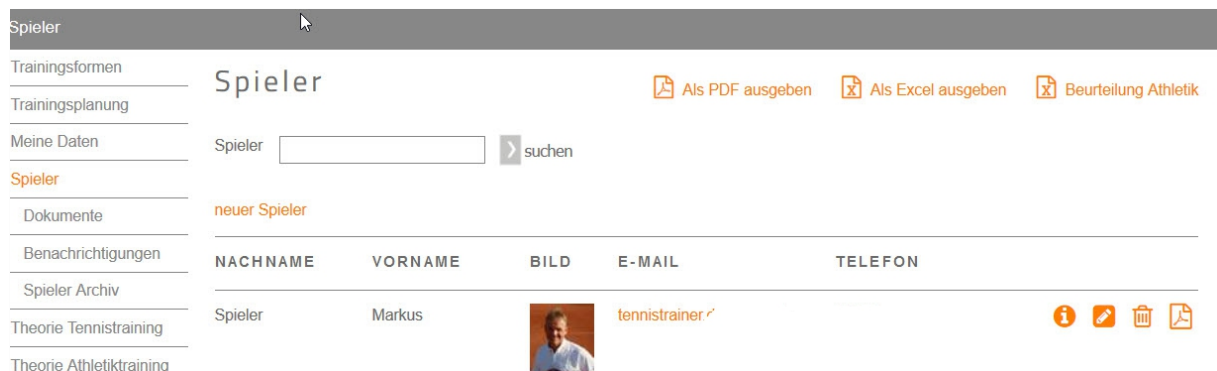
Trainingsplan				
Thema:	Beckentraining Netz- und Angriffsspiel	Datum:	05.12.2015 18:00 - 20:00	
Ort:	Tennisplatz	Zielgruppe:	Leistungsspieler	
Kommentar:	In dieser Trainingseinheit werden wichtige Trainingsformen zum Netz- und Angriffsspiel zusammengefasst. Mustertrainingsplan tennistrainer.de 0			
Nummer:	122	Kategorie:	Techniktraining	
Unterthema:	Technikverwendungstraining	Thema:	Angriffs- und Netzspiel	
Trainingsteil:	Verbesserung des Angriffsspiels mit dem Trainer	Inhalt:	Die Spieler spielen von der Grundlinie einen Angriffsball auf den Trainer (Ständer vor der Grundlinie oder vom Netz). Je nach Trainingsziel können verschiedene Angriffsvarianten durchgeführt werden. Der Trainer spielt 2-3 Flugbälle (Hochball, Schnellschuss) zu. Der letzte Ball soll jeweils auf ein Ziel gespielt werden. Zunächst wird nicht um Punkte gespielt, die Spieler sollen einen sicheren Angriffsrhythmus finden, dann für jeden fehlerhaften Durchgang bekommt der Spieler einen Punkt. Zurück zur Grundlinie mit kleiner Aufgabe für die Beirarbeit: Laufkombi durch Rollen, Sprünge über Tische Hürden.	
Belegung:	Mittlere bis hohe Intensität, 15-20 min	Variation:	Vor dem Angriffsball soll ein Grundschatz gespielt werden. Seitenwechsel, der Trainer spielt von der rechten Seite zu, die Spieler beginnen mit Vorhand, Rückhandangriffsbälle usw. Der Trainer spielt aus der Mitte zu, der Spieler greift auf einen kurzen Ball an und der Trainer spielt mit ihm den Punkt aus. Der Trainer darf nicht zurückgehen, die Spieler versuchen, mit seinem Flugball am Trainer vorbeizukommen. Die Spieler greifen auf einen Gegenspieler an.	
Organisation:	Der Trainer spielt aus dem Beckenwechsel zu	Bemerkungen:	Fett verhindert vor und nach dem Match die schnelle Verwertung der Kohlenhydrate. Für Tennisspieler gilt deshalb: Fette möglichst vermeiden, hochwertige Öle verwenden, auf verdickte Fette in Wurst und fettigem Käse achten!	

Trainingsplan				
Thema:	Beckentraining Netz- und Angriffsspiel	Datum:	05.12.2015 18:00 - 20:00	
Ort:	Tennisplatz	Zielgruppe:	Leistungsspieler	
Kommentar:	In dieser Trainingseinheit werden wichtige Trainingsformen zum Netz- und Angriffsspiel zusammengefasst. Mustertrainingsplan tennistrainer.de 0			
Nummer:	124	Kategorie:	Techniktraining	
Unterthema:	Technikverwendungstraining	Thema:	Angriffs- und Netzspiel	
Trainingsteil:	Verbesserung des Flugrhythmus / Reaktion am Netz	Inhalt:	4 Spieler spielen mit dem Volley Punkte am Netz aus. Der Trainer bringt den Ball ins Spiel, die Spieler rücken von der T-Linie auf. Zwei Schläge sind erlaubt, d.h. erst ein Anschlag darf der Punkt ausgespielt werden. In der Einzelstellung 1:1 oder Doppelstellung 2:2. Der Trainer bringt den Ball ins Spiel.	
Belegung:	Mittlere Intensität, 20 min	Variation:	Die Spieler beginnen mit dem Volley cross, sobald ein Paar einen Fehler macht, wird mit dem verbleibenden Ball der Punkt 2 gegen 2 in der Doppelstellung ausgespielt. 1:1 in hohen Einzelstellung, im ganzen Einzelstellung, die Doppelpaare wechseln sich ab. Ein Team ist an der Grundlinie, ein Team am Netz. Die Spieler dürfen bei Gelegenheit ans Netz auflockern.	
Organisation:	Partner / Team	Bemerkungen:		

41. Abb.: PDF-Ausdruck als Beispiel für einen Musterplan aus tennistrainer.de



10. Intelligente Spielerverwaltung in tennistrainer.de



42. Abb.: in der Spielerverwaltung von tennistrainer.de können Sie Spielerdaten manuell erfassen. Sinnvollerweise können sich die Spieler auch direkt über den kostenlosen Spielerzugang in Ihrem Account anmelden.

Die neue innovative **Spielerverwaltung** in tennistrainer.de hilft und unterstützt Sie auf modernste Art, und nach den neusten **Datenschutz-Grundlagen** von 2018 ihre persönlichen und tennisspezifischen Spielerdaten online zu verwalten. Das Besondere: Jeder Spieler kann sich über einen kostenlosen Spielerzugang selbst für die ONLINE-DATENBANK registrieren und nach erfolgtem LOG-IN seine persönlichen- und tennisspezifischen Daten (Verein, Rangliste, Leistungsklasse), sowie seine individuelle Turnierplanung eigenständig online im System erfassen. Der Trainer des Spielers verfügt somit immer über aktuelle Spielerdaten und kann die Beurteilungen im technischen, taktischen und athletischen Bereich beim jeweiligen Spieler vornehmen. Über unser neues und einzigartiges Freigabesystem, können Sie weitere Trainer hinzufügen. Diese können die freigegebenen Spielerdaten ebenfalls in ihrem Account einsehen und NEU auch bearbeiten. Der jeweilige Trainer des Spielers entscheidet immer individuell über die Freigabe dieser Informationen. Mit der neuen Dokumentenverwaltung können PDF-, Word-, oder Excel-Dateien beim Spieler abgespeichert werden.

11. Anmeldung der SpielerInnen zu tennistrainer.de

Die Zuordnung des Trainers zum jeweiligen Spieler erfolgt durch die Eingabe der E-Mail-Adresse des Trainers beim kostenlosen Spielerzugang:

Die kostenlose Spieler Anmeldung kann unter folgendem Link:

<http://www.tennistrainer.de/spieler-registrierung.html>

direkt vorgenommen werden.



Spieler Registrierung

Um einen Zugang zur Spielerverwaltung von tennistrainer.de zu erhalten, fülle bitte das folgende Formular aus. Du erhältst nach dem Absenden des Formulars eine E-Mail mit den Zugangsdaten zur Spielerverwaltung von tennistrainer.de.

E-Mail *

Vorname *

Nachname *

E-Mail des Trainers *

Bitte alle mit * markierten Felder ausfüllen.

43. Abb.: Spieler können sich sehr einfach für die Spielerverwaltung anmelden

Nach der einmaligen Anmeldung bekommt der Spieler automatisch eine Mail mit den

Zugangsdaten zu www.tennistrainer.de und kann sich dann über **LOGIN** anmelden, seine Daten in das System eingeben und verwalten.

Die Spielerdaten sind im **geschützten** Bereich von tennistrainer.de nur **für den Spieler** und **zugeordneten Trainer** ersichtlich. Die Spieler werden ausdrücklich darauf hingewiesen, dass der zugeordnete Trainer (zugeordnet über: „Mail-Adresse des Trainers“) die persönlichen Daten des Spielers einsehen, verwalten, ergänzen und bearbeiten kann. Der zugeordnete Trainer ist für den vertraulichen Umgang mit den Spielerdaten verantwortlich! Sobald mehrere Trainer mit einem Spieler trainieren, können über diverse **Freigabefunktionen** Beurteilungen des Spielers (in den Bereichen Technik, Taktik, Athletik usw.) über das System mit Trainerkollegen ausgetauscht werden. Selbstverständlich kann der Trainer die Spielerdaten auch ohne einen Spieler (mit Spielerzugang) eigenständig in das System eingeben.

Datenschutz und Datensicherheit:

tennistrainer.de garantiert dafür, dass die Daten in der Spielerverwaltung nicht an weitere Personen, Firmen und Institutionen außerhalb der Plattform „tennistrainer.de“ weitergegeben werden. Zu Informationszwecken können die Spieler von „tennistrainer.de“ per Mail kontaktiert werden.



12. Bereiche der Spielerverwaltung

Mit der Spielerverwaltung von tennistrainer.de haben Sie Ihre Spielerdaten perfekt im Griff. Über den kostenlosen Spielerzugang können sich die Spieler mit der Mail-Adresse des Trainers und ihrer persönlichen Mail-Adresse im jeweiligen Trainer-Account anmelden. Die Spielerdaten können per Mausklick in Excel ausgegeben werden. In der Übersicht „Spieler“ sehen Sie alle angemeldeten Spieler:

44. Abb.: Spieler können sich sehr einfach für die Spielerverwaltung anmelden

Inhalte und Eingabemöglichkeiten der **Spielerverwaltung**:

- **Persönliche Daten (Name, Vorname, Adresse, Telefon, Mail usw.)**

Die **persönlichen Daten**, die **Tennis Daten** und die **Turnierplanung** können über den kostenlosen Spielerzugang vom Trainer und Spieler selbst verwaltet werden!

45. Abb.: Bereich „Persönliche Daten“ in der Spielerverwaltung



• Tennis Daten (Verein, Heimtrainer, Leistungsklasse, Rangliste, Trainingsgruppe)

Tennis Daten - Markus Knödel

Datum

14.09.2016

Verein

TC

von

bis

Heimtrainer

Tanja

Heimtrainer E-Mail

Heimtrainer Telefon

Heimtrainer Handy

Bemerkungen

Toller Typ

Kurzfristige Ziele

Mittelfristige Ziele

Langfristige Ziele

Leistungsklasse

3

Rangliste ATP/WT

Nationale Rangliste

Nationale Jugend RL

RL Verband

Jugend RL Verband

20

Rangliste Verein

Trainingsgruppe

Bezirkskader

Trainingszeit 1

Trainingszeit 2

Trainingszeit 3

Trainingszeit 4

Trainingszeit 5

Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

46. Abb.: Bereich „Tennis Daten“ in der Spielerverwaltung für Verein, Rangliste usw.

Für jeden entsprechenden Zeitraum bzw. Vereinswechsel kann ein neuer Eintrag / Datensatz erstellt werden.

• Turnierplanung (Erfassung der geplanten Turniere und der Spielergebnisse)

Eine sinnvolle und effektive Turnierplanung ist ein wichtiger Bestandteil der Leistungsentwicklung. Spieler und Trainer haben Zugriff auf die Turnierübersicht. Zusätzlich können selbstverständlich die Ergebnisse je Turnier eingegeben werden.



Turniere -

Einträge von bis > suchen [alle Einträge](#)

+ Neuer Eintrag

1 | 2 (Seite 1 | 2)

TERMIN	NAME	ORT	KATEGORIE	NENNSCHLUSS	
04.05. - 06.05.2018	WTB-Cup Jugend-Bezirksmeisterschaften Bez. B	TV Schwäbisch Gmünd	J2	29.04.2018	
03.03. - 11.03.2018	2. STS-Cup Jugendturnier 2018	Waiblingen	J2	24.02.2018	
31.01. - 11.02.2018	1. STS-Cup Jugendturnier 2018	Waiblingen	J2	27.01.2018	

47. Abb.: Bereich „Turnierplanung“, Spieler und Trainer haben die Möglichkeit einen passenden Turnierplan zu erstellen. Die Turnier-Ergebnisse können entsprechend eingetragen werden.

Auf Wunsch kann der aktuelle **Turnierplan** per Mail an den Trainer gesendet werden bzw. der Trainer kann ebenso den Turnierplan per Mail an den Spieler senden. Auch die Ausgabe des Turnierplans mit den Ergebnissen als PDF und PDF- kompakt ist einfach möglich:

Benachrichtigung senden

Als PDF ausgeben

Aktueller Turnierplan von Spieler: Markus Knödel

Der Turnierplan wurde am 11.12.2017 von Bezirk B Knödel geändert.

Termin	Name	Ort	Kategorie
18.09. - 21.09.2016	Jugend Trainert	Berlin	Mannschaft
16.09. - 18.09.2016	Schorndorf Open	Schorndorf	J 3
25.06. - 25.06.2016	Biberach Open	Biberach	TE

Eine Info aus der Spielerverwaltung von tennistrainer.de.

48. Abb.: Bereich „Turnierplanung“, geht nach Klick auf „Benachrichtigung senden“ eine Mail mit dem aktuellen Turnierplan an den Spieler und den Trainer.



• Bereich „Training“

Im Leistungstraining auf hohem Niveau ist es in vielen Sportarten bereits Standard, dass Trainingsinhalte in Form eines „Trainingstagebuches“ erfasst werden. Im neuen Bereich „Training“ (innerhalb der Spielerverwaltung) können Spieler oder Trainer nun auf sehr einfache Weise die Trainingsinhalte dokumentieren:

Einträge von bis [alle Einträge](#)

DATUM	KATEGORIE	ZEIT	INHALT	KOMMENTAR	
18.02.2018	Tennis	14:30 - 15:30	Ausdauer	schwere Beine	edit delete
		12:00 - 14:00	Grundlinienspiel	War gut	
		-			
17.02.2018	Regeneration	10:00 - 11:00	Massage		edit delete
16.02.2018	Tennis	16:00 - 18:00	Aufschlag und Punkte gespielt	gut aufgeschlagen	edit delete
11.02.2018	Tennis	09:00 - 10:00	Match		edit delete
11.02.2018	Tennis	10:00 - 11:00	Grundlinie / Match	war gut	edit delete
10.02.2018	Tennis	17:00 - 18:00	Schnelle Schläge	hat Spaß gemacht!	edit delete
		16:00 - 17:00	Aufschlag Return	AS verbessern	

49. Abb.: Bereich „Training“, der Spieler oder der Trainer kann Trainingsinhalte dokumentieren und erfassen

Die Bereiche werden aufgeteilt in die Kategorien:

- **Tennis**, für Inhalte aus dem Tennistraining z.B.: Aufschlag, Return, Matchtraining usw.
- **Athletik**, für Inhalte aus dem Athletiktraining z.B.: Schnelligkeit Beine, Schnellkraft Arme usw.
- **Psyche**, für Inhalte aus dem Bereich des psychologisch orientierten Training
- **Regeneration**, es sollen regenerative Maßnahmen erfaßt werden z.B.: Massage, reg. Läufe
- **Gesundheit**, hier können gesundheitliche Probleme o.ä. erfaßt werden

Wir haben versucht die Erfassung so einfach wie möglich zu machen, klick auf „neuer Eintrag“:



 Neuer Eintrag

50. Abb.: Bereich „Training“, Klick auf neuer Eintrag

Datum *

zurück zur Liste

Feb 2018

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				

heute schließen

51. Abb.: Bereich „Training“, das Datum erfassen

Tennis

ZEIT	INHALT	KOMMENTAR
von bis		



52. Abb.: im „Training“, Uhrzeit, Inhalt und bei Bedarf Kommentar eingeben und auf speichern klicken



Die Einträge können vom Trainer oder Spieler später noch verändert bzw. bearbeitet werden.

Die Einträge können bei Bedarf in verschiedene Zeiträume selektiert und als PDF-Datei ausgegeben werden:

Einträge von  bis  > suchen [alle Einträge](#)

53. Abb.: im Bereich „Training“, den gewünschten Zeitraum auswerten



Als PDF ausgeben

54. Abb.: im Bereich „Training“, die Inhalte als PDF-Datei ausgeben

• Beurteilung Tennistechnik und Taktik

Die **Beurteilung Tennistechnik** (Schlagtechnikbeurteilung von Treffpunkt, Griff, Schlagbewegung, Körpereinsatz, Beinarbeit usw.) Der Trainer kann VIDEO-DATEIEN in MPEG-4 Format beim gewünschten Spieler einbauen („Datei auswählen):

Freigabe Spieler ☒
Datum *
Video Datei auswählen

Tennistechnik

KATEGORIE	TREFFPUNKT GRIFF	SCHLAGBEWEGUNG KÖRPEREINSATZ	BEINARBEIT TRAININGSZIEL	BEMERKUNGEN
Aufschlag			Mehr aus den Beinen abdrücken	Insgesamt gut verbessert auch der 2. Aufschlag  
		Noch besser strecken		
Vorhand		Bälle noch mehr im Steigen treffen, machmal wartet Sie zu lange		 

55. Abb. : Im Bereich „Tennis“ können Technikbeurteilungen beim Spieler eingegeben werden.

Taktikbeurteilung (Spieleröffnung, Grundlinienspiel, Netz- und Angriffsspiel)

Taktik

KATEGORIE	BEMERKUNGEN
Spieleröffn.	Offensiver returnieren

56. Abb.: im Bereich „Tennis“ können Taktikbeurteilungen beim Spieler eingegeben werden



• Beurteilung Athletik beim Spieler

Eingabe von **Athletiktests** (Sprungkraft, Schnelligkeit, Wurfkraft, Schnelligkeitsausdauer, Koordination, Lernschnelligkeit usw.)

Persönliche Daten Tennis Daten Turniere Tennis **Athletik** Sonstiges Dokumente Freigaben

Als PDF ausgeben

Beurteilung Athletik - Markus Knödel

DATUM	FREIGABE SPIELER	
06.09.2016	Ja	Details Bearbeiten Löschen

[Neuer Eintrag](#)

57. Abb. : im Bereich „Athletik“ können Athletikdaten beim Spieler eingegeben werden

Daten in Excel bearbeiten, neue Funktion 12/2018:

Sie können die Athletikdaten des Spielers per Mausklick sehr einfach in Excel weiterarbeiten:

Als PDF ausgeben Als Excel ausgeben

58. Abb. : im Bereich „Athletik“ können Athletikdaten mit Excel weitergearbeitet werden

Sonstige Informationen (Psyche, Verletzungen, usw.) können beim Spieler ebenfalls eingegeben werden.

Als PDF ausgeben

Beurteilung Sonstiges - Markus Knödel

Freigabe Spieler: Ja
Datum: 07.10.2016

Psyche

KATEGORIE	BEMERKUNGEN	BEWERT. SONSTIGES
Fehlerverarbeitung		1

59. Abb.: im Bereich „Sonstiges“ können weitere Informationen beim Spieler eingegeben werden (Verletzungen o.ä.)



- **Beurteilung „Sonstiges“ beim Spieler wurde erweitert**

Beim entsprechenden Spieler auf „Bearbeiten“ klicken „Sonstiges“ aussuchen und anklicken:
Neuen Eintrag erstellen:

Datum eingeben und **KEINE FREIGABE** für den Spieler, dann speichern.

Wir haben nun die Kategorialen entsprechend erweitert um **Athletik allgemein** und **Tennis allgemein**

Nun kann das Feld „Bemerkungen“ und Sonstiges Einträge vornehmen und eine kurze Bewertung auswählen 1 sehr gut, 2 gut usw.:

Nach „speichern“ öffnet sich ein neues Eingabefeld, wie gewünscht nun die weiteren Kategorien aussuchen und weitere Einträge vornehmen

NEU: Änderungen sind nun jederzeit nachträglich möglich, „klick“ auf „bearbeiten“

- **Freigabemöglichkeiten für den Spieler vom Trainer**

Technik-, Taktik-, Athletik- und Sonstige Beurteilungen werden vom Trainer verwaltet, können aber durchaus per Klick auf „Freigabe Spieler“ von diesem für den Spieler zur Information freigegeben werden:

Freigabe Spieler ☒

Datum *

60. Abb. : der Trainer entscheidet über die Freigaben für die Bereiche und Einträge je Spieler

- **Freigabemöglichkeiten für weitere Trainerkollegen**

Alle individuellen Bereiche der Spielerverwaltung können bei Bedarf vom Trainer für weitere Trainerkollegen, als Information zum jeweiligen Spieler, freigegeben werden. Die freigegebenen Spieler sind nun beim entsprechenden Trainer als „Freigaben anderer Trainer“ unter den eigenen Spielern sichtbar:

Freigaben anderer Trainer			
TRAINER	NAME	E-MAIL	PLZ/ORT

61. Abb. : von anderen Trainern „freigegebene Spieler“ sind in der Spielerverwaltung sichtbar.



Ein weiterer Trainer kann auch für die Informationseingabe („Bearbeiten“) freigegeben werden. Der Trainer entscheidet über verschiedene Freigaben für weitere Trainer. Einfach die Mail-Adresse des zusätzlichen Trainers in das Feld eingeben (dieser benötigt einen *tennistrainer.de* Zugang) und „lesen“ oder „bearbeiten“ für diesen Trainer anklicken:

Neue Freigabe - Markus Knödel

Trainer

	Lesen	Bearbeiten
Persönliche Daten	☐	☐
Tennis Daten	☐	☐
Turniere	☐	☐
Tennis	☐	☐
Athletik	☐	☐
Sonstiges	☐	☐
Dokumente	☐	☐

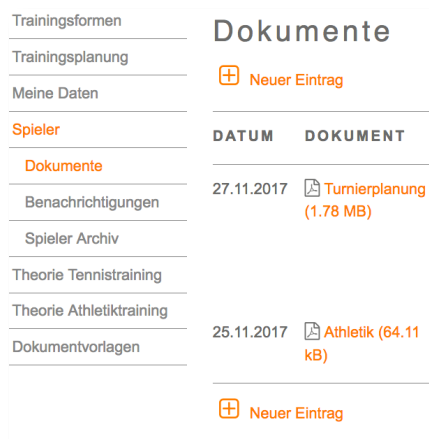
62. Abb.: Trainer können für „Lesen“ oder „Bearbeiten“ beim jeweiligen Spieler berechtigt werden.



13. Zusätzliche neue Funktionen in der Spielerverwaltung

Durch neue zusätzliche Funktionen wurde die Spielerverwaltung weiter ausgebaut.

• Dokumente bei Spielern ablegen



63. Abb.: der Trainer kann Dokumente beim Spieler / bei mehreren Spielern hinterlegen

Neues Dokument

Datum

Bezeichnung

Dokument Keine Datei ausgewählt.

Freigaben Spieler Freigegeben für

64. Abb.: auf neuer Eintrag „klicken“, das Datum eintragen, das gewünschte Dokument auswählen die die gewünschten Spieler auswählen und mit „speichern“ bestätigen.

• Benachrichtigungen des Trainers an die Spieler

Über den Menüpunkt „Benachrichtigungen“ können E-Mails an die Spieler versendet werden.

Dazu einfach auf „neuer Eintrag“ klicken

Benachrichtigungen

DATUM	BETREFF	SPIELER	VERSANDDATUM
Neuer Eintrag			

65. Abb.: über die Funktion „Benachrichtigungen“ können Nachrichten an die Spieler gesendet werden.



Dabei wird die hinterlegte Haupt-Mail-Adresse der Spieler verwendet. Bitte das Datum, den Betreff und den gewünschten Text eingeben. Dann die entsprechenden Spieler auswählen und die Nachricht absenden: „Speichern und Benachrichtigung versenden.“



speichern



Speichern und Benachrichtigung versenden.



Test an bezirkb@tennistrainer.de senden

66. Abb.: die Mail speichern, versenden oder als Test an den Trainer versenden

Neue Benachrichtigung

Datum: 12.12.2017

Betreff: Turnier

Text:

B I |

Empfänger: Spieler Empfänger

67. Abb.: der Trainer kann sehr schnell und einfach E-Mail Benachrichtigungen an einen bzw. mehrere Spieler versenden.

• Spieler archivieren

Spieler die der Trainer nicht mehr trainiert, können in das Archiv verschoben werden:

Persönliche Daten - Markus Knödel

Benutzer Informationen	Kontaktdaten
Archiviert ☒	Vorname *

speichern

68. Abb.: durch den „Hacken“ bei „Archiviert“ können Spieler in das Archiv verschoben werden, dann auf speichern „klicken“

Wird der „Hacken“ beim Spieler wieder entfernt, wird er wieder in den Hauptbereich der Spielerverwaltung verschoben.



• Athletik Übersicht

Unter Athletik Übersicht können alle Athletik-Test der Spieler zu einem bestimmten Datum ausgewertete bzw. mit Excel weiterbearbeitet werden.

69. Abb.: Athletik-Daten der Spieler können perfekt ausgewertet werden.

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

Im neuen Bereich „Korrekturen“ haben wir in zwei Theoriekapitel wichtige Inhalte zum Thema Technik- und Taktikkorrekturen aufgenommen. Die Korrekturtipps werden laufend erweitert.

70. 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 **Spieleröffnungs-**, (gerader Aufschlag, Kick-Aufschlag, Slice-Aufschlag, Return) **Grundlinien-** und **Netzsituation** 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).



71. 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.

72. 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

73. Abb.: sinnvolle Korrekturbeispiele zum Thema Spieleröffnung als Video-Clip

Ständige Erweiterungen werden beim Thema Korrekturen eingebaut.



15. tennistrainer.de Community (neu 01/2019)

tennistrainer.de **Community** bietet allen Benutzern eine Plattform, freiwillig Informationen zu veröffentlichen. Unter: "Meine Daten" / "Daten bearbeiten" / "Daten veröffentlichen" entsprechend anklicken und einfach die gewünschten Informationen eingeben, die auf der "tennistrainer.de Community Seite" veröffentlicht werden sollen. Die individuell veröffentlichten Daten, können selbstverständlich von den vorhandenen "Benutzer Informationen" abweichen:

Wir übernehmen für die von Ihnen veröffentlichten Daten keine Gewähr und weisen ausdrücklich darauf hin, dass die Veröffentlichung der Benutzer-Informationen auf freiwilliger Basis geschieht. Die gewünschten Daten und Informationen werden aktiv vom jeweiligen Benutzer eingegeben und von diesem auch freigegeben.

Meine Daten	
Trainingsformen	
Trainingsplanung	
Meine Daten	
Spieler	
Theorie Tennistraining	
Theorie Athletiktraining	
Korrekturen	
Dokumentvorlagen	

Persönliche Daten	
Benutzer Informationen	
E-Mail *	
Passwort	
Passwortbestätigung	
Adresse	
Vorname *	
Nachname *	
Strasse/Nr. *	
PLZ/Ort *	
Land *	
Einstellungen	
Startseite	
Bitte alle mit * markierten Felder ausfüllen.	
Daten veröffentlichen	
Daten veröffentlichen	☒
Vorname	
Nachname	
Strasse/Nr.	
PLZ/Ort	
Land	
Telefon	
Mobil	
E-Mail	
Website	
Tennischule	
Verein	
Trainerausbildung	

74. Abb.: unter „tennistrainer.de Community“ können Benutzer Informationen veröffentlichen

Wir bitten alle Benutzer um eine sorgsame Veröffentlichung der gewünschten Informationen! Die Darstellung der Daten erfolgt in alphabetischer Reihenfolge.

tennistrainer.de behält sich grundsätzlich das Recht vor die Veröffentlichung der Daten und Informationen jederzeit einzuschränken.



16. tennistrainer.de PRO Version (Winter 2020)

Ab Herbst 2020 wird es tennistrainer.de in 2 Versionen geben. Die **Basisversion** für 59,- Euro (inkl. 19% MwSt.) Nutzungsgebühr im Jahr beinhaltet, alle bereits beschriebenen Funktionen.



75. Abb.: tennistrainer.de bekommt zusätzlich die **PRO Version**

Die **PRO Version** für **99,- Euro Nutzungsgebühr** im Jahr (inkl. 19% MwSt.), beinhaltet zusätzlich die Bereiche:

- **meine Vereine**, hier können Vereinsdaten für die Abrechnung aufgenommen werden
- **meine Rechnungen**, mit tennistrainer.de können sehr einfach Rechnungen erstellt werden
- **Rechnungsdaten** des Trainers können einfach übernommen werden
- **Trainingskalender** für Trainingstermine
- **Trainingsgruppen** definieren, NEU: Spieler in die Gruppen einbauen
- **Trainingszeitraum** definieren
- Spieler und Trainingsgruppen mit **Terminen in den Trainingskalender** eintragen
- Trainingstermine **automatisch abrechnen** und entsprechende **Rechnungen erzeugen**
- **NEU: Trainingsterminen** können nun ein Trainingsplan zugeordnet werden
- **NEU:** dem Trainingsplan kann ebenso ein oder mehrere Termine zugeordnet werden
- NEU: Trainingspläne können ausgewählten Spielern freigegeben werden

Wir wollen nun im Folgenden beschreiben, wie das System optimal genutzt werden kann:

• Rechnungen erstellen

- die **Spielerdaten** sollten aktuell sein, vor allem die Adresse muss hinterlegt sein
- beim **Abrechnen mit Vereinen** sollten die Vereine unter „Meine Vereine“ angelegt werden:

Meine Vereine:



76. Abb.: unter „Meine Vereine“ können mehrere Vereine mit Adressen und Daten angelegt werden



- unter „Meine Daten“ die Rechnungsdaten des Trainers ergänzen:

Rechnungsdaten

Bank	KSK Ostalb	USt-ID	
IBAN	DE40 6115 0500 0000 0000 0000	Umsatzsteuer (%)	16
BIC	CASPDE33HAN	E-Mail	mik@tennistrainer.de
Steuer Nr.		Logo	Durchsuchen... Keine...ählt.

Rechnung Unterschrift

Trainer

Bitte alle mit * markierten Felder ausfüllen.

speichern

77. Abb.: unter „Meine Daten“ müssen für die Abrechnung die „Rechnungsdaten“ eingegeben werden und auf „speichern“ klicken

Nun können sehr einfach unter „Meine Rechnungen“ entsprechende Abrechnungen erstellt werden:

Meine Daten

Meine Vereine

Meine Rechnungen

78. Abb.: Rechnungen erstellen

Neue Rechnung

Empfänger

Spieler

Verein

Anrede

Vorname

Nachname

Verein

Straße

PLZ Ort

Land

Daten

Re. Nummer

Re. Datum

Steuernummer

USt-IdNr.

Umsatzsteuersatz (%)

E-Mail

Kleinunternehmer

Unterschrift

Trainer

speichern

zurück zur Liste

79. Abb.: Spieler oder Verein auswählen, Rechnungsnummer, Rechnungsdatum, usw. entsprechend ergänzen und speichern



Rechnungspositionen

[+ Neue Rechnungsposition](#)

[zurück zur Liste](#)

Rechnung - Neue Rechnungsposition

Bezeichnung

Anzahl

Preis

Zeitraum

[speichern](#)

80. Abb.: Rechnungsposition hinzufügen, Anzahl und Preis eingeben

Bei freien Rechnungen bitte **keinen** Zeitraum unter Rechnungsposition auswählen!

Rechnungspositionen

[+ Neue Rechnungsposition](#)

BEZEICHNUNG	TERMINE	ANZAHL	PREIS	GESAMTPREIS
Training		25	40,00 €	1.000,00 €
				1.000,00 €

[zurück zur Liste](#)

81. Abb.: die Position und Rechnungssumme wird angezeigt



Nun zurück zur Liste und die Rechnungen werden angezeigt. Die gewünschte Rechnung als PDF öffnen bzw. ausdrucken:

TENNISTRAINER.DE

Bezirk B Knödel | Karl-Dangel-Str. 13 | 73432 Aalen

Musterverein
 Musterweg 3
 73432 Aalen

E-Mail: bezirkb@tennistrainer.de
 Datum: 12.09.2020

Rechnung Nr. 007

Bezeichnung	Anzahl	Preis	Mwst.	Gesamtpreis
Training	25	40,00 €	0,00 €	1.000,00 €
			137,93 €	1.000,00 €

Trainer

82. Abb.: die entsprechende Rechnung kann angezeigt bzw. ausgedruckt werden

• Gruppen definieren / NEU Spieler direkt in die Gruppe aufnehmen

Gruppen können jetzt definiert werden, die immer wieder vorkommen und in den entsprechenden Zeiträumen Training haben. (z.B. Herren, Damen, Junioren, Juniorinnen, Trainingsgruppe 1 o.ä.)

Trainingsgruppen
 Trainingsformen
 Trainingsplanung
 Meine Daten
 Spieler
 Trainingskalender
Trainingsgruppen
 Theorie Tennistraining
 Theorie Athletiktraining
 Tennistechnik

Gruppen

[Neue Gruppe](#)

TITEL

Herren [editieren](#) [löschen](#)

Mittwoch 14 [editieren](#) [löschen](#)

Montag 14 Uhr [editieren](#) [löschen](#)

Gruppe editieren

Titel

Winter 2020 2021 Knödel, Markus [löschen](#)

[zurück zur Liste](#)

83. Abb.: Trainingsgruppen anlegen.

84. Abb.: Gruppen editieren und Spieler in die

Gruppe hinzufügen



• Trainingszeitraum anlegen

Nun kann der Trainingszeitraum vorgegeben werden z.B. Winter 2020 / 2021, Sommer 2021 usw.



85. Abb.: Trainingszeitraum definieren

Trainingskalender - Zeiträume

[+ Neuer Zeitraum](#)

TITEL	STARTDATUM	ENDDATUM	
Winter 2020 2021	01.10.2020	30.04.2021	  

[zurück zum Kalender](#)

86. Abb.: Trainingszeitraum neu anlegen und bearbeiten

Trainingskalender - Zeitraum bearbeiten

Titel:
 Startdatum: 
 Enddatum: 
 Preis: 
 Abrechnungsart: ☒ pauschal ☐ individuell

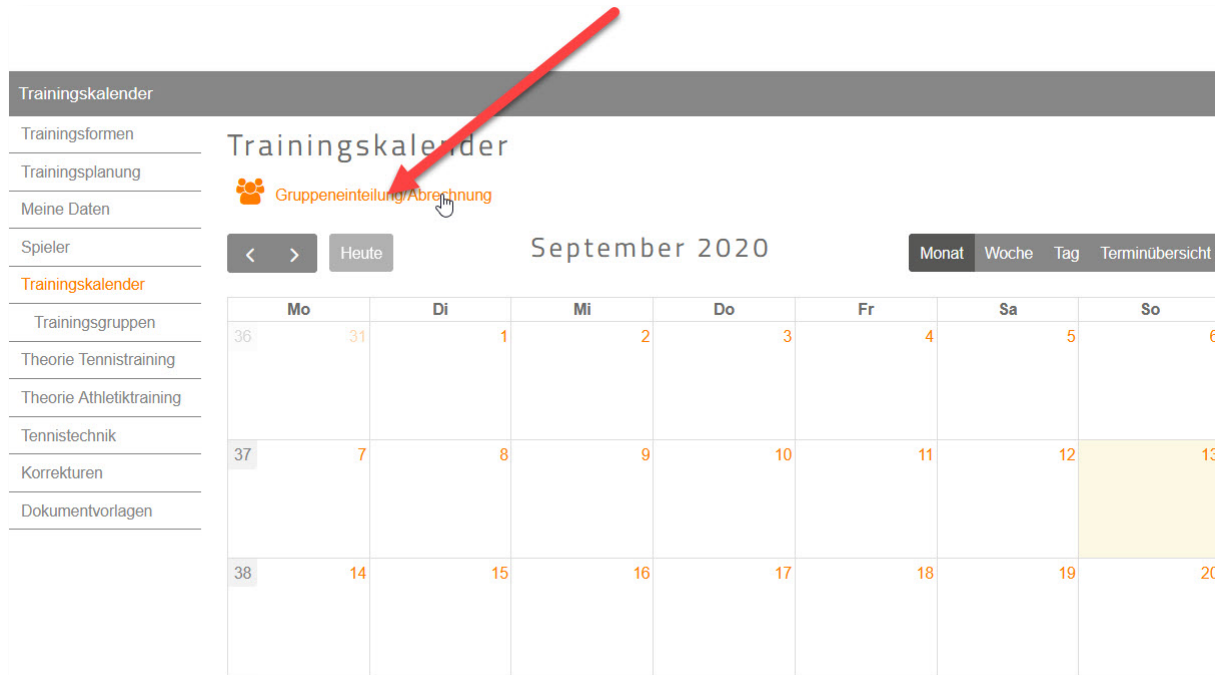
[zurück zur Liste](#)

87. Abb.: Trainingszeitraum bearbeiten und den Preis festlegen. Bei der Angabe „**pauschal**“ werden die Kosten automatisch auf die Teilnehmer aufgeteilt. Durch anklicken von „**individuell**“ wird das Training nur berechnet, sofern der Spieler anwesend war und der „Hacken“ noch gesetzt wird!



• Spieler und Gruppen hinzufügen und in den Trainingskalender automatisch eintragen

Im nächsten wichtigen Schritt werden die Spieler/Gruppen mit den Terminen in den Kalender eingetragen:



88. Abb.: hier können die Spieler/Gruppen in den Kalender eingetragen werden
Gruppen bearbeiten bzw. verändern



89. Abb.: auf Gruppen klicken

Trainingskalender - Winter 2020 2021 - Gruppen

Gesamtbetrag: 7.500,00 €

Spieler/Gruppe hinzufügen

90. Abb.: Spieler Gruppe hinzufügen



Winter 2020 2021 - Spieler/Gruppe hinzufügen

Gruppe

Spieler

[zurück zur Liste](#)

91. Abb.: den Spieler zur passenden Gruppe hinzufügen. **ACHTUNG** immer die entsprechende richtige Gruppe auswählen! **ALLE SPIELER IN DIE GRUPPE EINTRAGEN!**

Danach die Termine der Gruppe festlegen:

Herren  Termine

NAME	ANWESENHEIT	BETRAG
Knödel, Markus (24.09.1967)		0,00 € 
Gesamtbetrag		0,00 €

92. Abb.: nach den Spielern die Termine festlegen

Trainingskalender - Winter 2020 2021 - Herren - Termine

[zurück zu Winter 2020 2021](#)

93. Abb.: einen Termin oder eine Terminserie im Kalender anlegen



Trainingskalender - Winter 2020 2021 - Herren - Termin Serie hinzufügen

Startdatum:
 Enddatum:
 Uhrzeit:
 Serienmuster: ☐ Täglich ☒ Wöchentlich
 Jede/Alle: Wochen
☐ Montag ☐ Dienstag ☐ Mittwoch ☐ Donnerstag
☐ Freitag ☐ Samstag ☐ Sonntag
 Endet nach: Terminen
 Stunden:
 Preis: €
 Kommentar:

[zurück zu Herren Termine](#)

94. Abb.: eine Terminserie anlegen, „Startdatum“ und „Enddatum“ wird übernommen. Die Serie entsprechend anlegen: Uhrzeit, Stunden (1, 1,5, 2) eingeben und auf „speichern“ klicken

Trainingskalender

Gruppeneinteilung/Abrechnung

Oktober 2020

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
40	28	29	30	1 20 Uhr Herren	2 3	4
41 14 Uhr Montag 14 Uhr 16 Uhr Montag 16 Uhr 20 Uhr Herren	5 6	7 14 Uhr Mittwoch 14	8 20 Uhr Herren	9 10	11	
42 14 Uhr Montag 14 Uhr 16 Uhr Montag 16 Uhr 20 Uhr Herren	12 13	14 14 Uhr Mittwoch 14	15 20 Uhr Herren	16 17	18	
43 14 Uhr Montag 14 Uhr 16 Uhr Montag 16 Uhr 20 Uhr Herren	19 20	21 14 Uhr Mittwoch 14	22 20 Uhr Herren	23 24	25	
44 14 Uhr Montag 14 Uhr 16 Uhr Montag 16 Uhr 20 Uhr Herren	26 27	28 14 Uhr Mittwoch 14	29 20 Uhr Herren	30 31	1	
45 14 Uhr Montag 14 Uhr 16 Uhr Montag 16 Uhr 20 Uhr Herren	2 3	4 14 Uhr Mittwoch 14	5 20 Uhr Herren	6 7	8	

Die Gruppen wurden nun entsprechend in den Kalender eingetragen:

95. Abb.: die Termine wurden in den Kalender eingetragen und dort angezeigt.



Trainingskalender - Winter 2020 2021 - Montag 16 Uhr - 05.10.2020

Datum

05.10.2020

Uhrzeit

16:00

Stunden

2

Preis

50 €

Kommentar

Anwesenheit

Frieß, Theodor (20.02.2010)

Wilhelm, Hannes (20.07.2010)

speichern

Löschen

96. Abb.: der Kalender zeigt die Termine an. Durch einen Doppelklick können einzelne Termine bearbeitet werden, für die Abrechnung muss der „Hacken“ bei Anwesenheit vorhanden sein.

Trainingskalender - Winter 2020 2021 - Montag 14 Uhr - Termine

Termin hinzufügen

Termin Serie hinzufügen

DATUM	ANWESENHEIT	PREIS	KOMMENTAR
Mo, 05.10.2020 14:00 - 16:00	Lisa Bismuth, Lena Beckmeier	100,00 €	
Mo, 12.10.2020 14:00 - 16:00	Lisa Bismuth, Lena Beckmeier	100,00 €	
Mo, 19.10.2020 14:00 - 16:00	Lisa Bismuth, Lena Beckmeier	100,00 €	
Mo, 26.10.2020 14:00 - 16:00	Lisa Bismuth, Lena Beckmeier	100,00 €	

Trainingskalender und Termine im Überblick:



Spieler/Gruppe hinzufügen

Montag 14 Uhr Termine

Termine: 30 - 05.10.2020, 12.10.2020, 19.10.2020, 26.10.2020, 02.11.2020, 09.11.2020, 16.11.2020, 23.11.2020, 30.11.2020, 07.12.2020, 14.12.2020, 21.12.2020, 28.12.2020, 04.01.2021, 11.01.2021, 18.01.2021, 25.01.2021, 01.02.2021, 08.02.2021, 15.02.2021, 22.02.2021, 01.03.2021, 08.03.2021, 15.03.2021, 22.03.2021, 29.03.2021, 05.04.2021, 12.04.2021, 19.04.2021, 26.04.2021

NAME	ANWESENHEIT	BETRAG
Bienert, Lian (30.04.2010)	05.10.2020, 12.10.2020, 19.10.2020, 26.10.2020, 02.11.2020, 09.11.2020, 16.11.2020, 23.11.2020, 30.11.2020, 07.12.2020, 14.12.2020, 21.12.2020, 28.12.2020, 04.01.2021, 11.01.2021, 18.01.2021, 25.01.2021, 01.02.2021, 08.02.2021, 15.02.2021, 22.02.2021, 01.03.2021, 08.03.2021, 15.03.2021, 22.03.2021, 29.03.2021, 05.04.2021, 12.04.2021, 19.04.2021, 26.04.2021	1.500,00 €
Büchtele, Lena (05.03.2010)	05.10.2020, 12.10.2020, 19.10.2020, 26.10.2020, 02.11.2020, 09.11.2020, 16.11.2020, 23.11.2020, 30.11.2020, 07.12.2020, 14.12.2020, 21.12.2020, 28.12.2020, 04.01.2021, 11.01.2021, 18.01.2021, 25.01.2021, 01.02.2021, 08.02.2021, 15.02.2021, 22.02.2021, 01.03.2021, 08.03.2021, 15.03.2021, 22.03.2021, 29.03.2021, 05.04.2021, 12.04.2021, 19.04.2021, 26.04.2021	1.500,00 €
Gesamtbetrag		3.000,00 €

97. Abb.: einzelne Termine und Kosten der Termine

98. Abb.: Übersicht der Termine und die gesamten Kosten

• Termine im Kalender löschen, verschieben usw.

Einzelne Termine können im Kalender gelöscht, bearbeitet und verschoben werden. Zusätzlich können Trainingstermine in den Kalender eingefügt werden:

Trainingskalender - Winter 2020 2021 - Termin hinzufügen

Gruppe

Herren

Datum

08.11.2020

Uhrzeit

16:52

Stunden

Preis

0 €

Kommentar

speichern

99. Abb.: Termine können im Kalender verschoben werden. Durch anklicken des Tages, kann ein Termin erstellt werden.



Trainingskalender

Gruppeneinteilung/Abrechnung

<		>		Heute		November 2020		Monat		Woche		Tag		Terminübersicht	
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So									
44	26	27	28	29	30	1									
14 Uhr Montag 14 Uhr		14 Uhr Mittwoch 14		20 Uhr Herren											
16 Uhr Montag 16 Uhr															
20 Uhr Herren															
45	2	3	4	5	6	7	8								
14 Uhr Montag 14 Uhr		14 Uhr Mittwoch 14		20 Uhr Herren											
16 Uhr Montag 16 Uhr															
20 Uhr Herren															
46	9	10	11	12	13	14	15								
14 Uhr Montag 14 Uhr		14 Uhr Mittwoch 14		20 Uhr Herren											
16 Uhr Montag 16 Uhr															
20 Uhr Herren															
47	16	17	18	19	20	21	22								
14 Uhr Montag 14 Uhr		14 Uhr Mittwoch 14		20 Uhr Herren											
16 Uhr Montag 16 Uhr															
20 Uhr Herren															
48	23	24	25	26	27	28	29								
14 Uhr Montag 14 Uhr		14 Uhr Mittwoch 14		20 Uhr Herren											
16 Uhr Montag 16 Uhr															
20 Uhr Herren															
49	30	1	2	3	4	5	6								
14 Uhr Montag 14 Uhr		14 Uhr Mittwoch 14		20 Uhr Herren											
16 Uhr Montag 16 Uhr															
20 Uhr Herren															

100. Abb.: der Trainingskalender bietet verschiedene Ansichten: Monat, Woche, Tag und alle Termine

Im Kalender gibt es die Möglichkeit der Terminübersicht:

Trainingskalender	
Gruppeneinteilung/Abrechnung	
< > Heute 26. Okt. – 1. Nov. 2020	
Monat Woche Tag Terminübersicht	
Montag	26. Oktober 2020
14:00 - 16:00	● Montag 14 Uhr
16:00 - 18:00	● Montag 16 Uhr
20:00 - 22:00	● Herren
Mittwoch	28. Oktober 2020
14:00 - 15:00	● Mittwoch 14
15:00 - 17:00	● Herren

101. Abb.: im Kalender gibt es verschiedene Ansichten hier die Terminübersicht



- **Trainingstermine automatisch abrechnen / Rechnungen erzeugen**

Die eingetragenen Trainingstermine können nun abgerechnet werden. Zunächst eine neue Rechnung erzeugen:

Neue Rechnung

Empfänger

Spieler

Verein

Anrede

Vorname

Nachname

Verein

Straße

PLZ Ort

Land

Daten

Re. Nummer

Re. Datum

Steuernummer

USt-IdNr.

Umsatzsteuersatz (%)

E-Mail

Kleinunternehmer ☐

Unterschrift

102. Abb.: eine neue Rechnung erzeugen und den Spieler benennen, für den eine Rechnung erstellt werden soll

Rechnungspositionen

[zurück zur Liste](#)

103. Abb.: neue Rechnungsposition hinzufügen



Rechnung 008 - Neue Rechnungsposition

Bezeichnung

Anzahl

Preis

Zeitraum

☒
Winter 2020 2021

104. Abb.: den Zeitraum in der Rechnungsposition aussuchen

Rechnung 008 - Neue Rechnungsposition

Bezeichnung

Abrechnung Wintertraining

Zeitraum

Gruppe

Von

Bis

105. Abb.: den Zeitraum in der Rechnungsposition aussuchen

Rechnungspositionen

+ Neue Rechnungsposition

BEZEICHNUNG	TERMINE	ANZAHL	PREIS	GESAMTPREIS	
Training Montag	05.10.2020, 12.10.2020, 19.10.2020, 26.10.2020, 02.11.2020, 09.11.2020, 16.11.2020, 23.11.2020, 30.11.2020, 07.12.2020, 14.12.2020, 21.12.2020, 28.12.2020, 04.01.2021, 11.01.2021, 18.01.2021, 25.01.2021, 01.02.2021, 08.02.2021, 15.02.2021, 22.02.2021, 01.03.2021, 08.03.2021, 15.03.2021, 22.03.2021, 29.03.2021, 05.04.2021, 12.04.2021, 19.04.2021, 26.04.2021	30	50,00 €	1.500,00 €	
Schläger		1	150,00 €	150,00 €	
				1.650,00 €	

[zurück zur Liste](#)

106. Abb.: die Rechnungspositionen wurde automatisch erstellt



Die Rechnung wurde automatisch erstellt und kann als PDF-Datei geöffnet werden

erstellt mit **tennistrainer.de**
TENNISTRAINER.DE

Bezirk B Knödel | Karl-Dangel-Str. 13 | 73432 Aalen

E-Mail: Datum: 12.09.2020

Rechnung Nr. 02

Bezeichnung	Anzahl	Preis	Mwst.	Gesamtpreis
Training Montag 05.10.2020, 12.10.2020, 19.10.2020, 26.10.2020, 02.11.2020, 09.11.2020, 16.11.2020, 23.11.2020, 30.11.2020, 07.12.2020, 14.12.2020, 21.12.2020, 28.12.2020, 04.01.2021, 11.01.2021, 18.01.2021, 25.01.2021, 01.02.2021, 08.02.2021, 15.02.2021, 22.02.2021, 01.03.2021, 08.03.2021, 15.03.2021, 22.03.2021, 29.03.2021, 05.04.2021, 12.04.2021, 19.04.2021, 26.04.2021	30	50,00 €	0,00 €	1.500,00 €
Schläger	1	150,00 €	0,00 €	150,00 €
			227,59 €	1.650,00 €

107. Abb.: die automatische Rechnungspositionen wurde erstellt und wird als PDF gespeichert

- **Zusammenfassung der Vorgehensweise bei Erstellung automatischen Rechnungen:**
 - **meine Vereine**, hier können Vereinsdaten für die Abrechnung aufgenommen werden
 - **meine Rechnungen**, mit tennistrainer.de können sehr einfach Rechnungen erstellt werden
 - **Rechnungsdaten** des Nutzers anlegen
 - die Spieler anlegen bzw. **die Spieler sollen sich selbst im System kostenfrei anmelden**
 - **Trainingsgruppen** definieren, Spieler in die Gruppen einbauen
 - **Trainingszeitraum** definieren
 - Spieler und Trainingsgruppen mit **Terminen in den Trainingskalender** eintragen
 - Trainingstermine **automatisch abrechnen** und entsprechende **Rechnungen erzeugen**



• Neue im Kalender: Trainingsterminen Trainingspläne zuordnen (NEU ab 25.11.2020)

Ein weiterer wichtiger Schritt für eine perfekte Trainingsplanung wurde nun im Trainingskalender der PRO Version umgesetzt. Zu jedem Trainingstermin können nun die erstellten Trainingspläne zugeordnet und angezeigt werden:

Trainingskalender - Winter 2020 2021 - Herren - 28.11.2020

Datum: 28.11.2020
 Uhrzeit: 14:32
 Stunden: 1
 Preis: 0 €
 Kommentar:

Trainingsplan: Komplextraining // WTB Partnertrainer - Jugendliche Leistungsspieler // Komplextraining
 Anwesenheit: Kräftigung - Kader
 Kräftigung
 Kräftigung Schulter 1 - Bezirkskader
 Netz und Angriff - Schülermentoren
 Schlagrhythmus
 Schnelligkeit
 Schwerpunkt Aufschlag und Vorhand - Bezirkskader
 Spieleröffnung
 Spieleröffnung - C-Trainer Breitensport
 Spieleröffnung // Formen des Zu- und Mitspiels, Basissituationen - Leistungsspieler / Turnierspieler
 Spieleröffnung auf Sand - Trainingslager Gruppe 1
 Stufe Grün - Erwachsene
 Technik Netzspiel - Jugendliche Turnierspieler
 test - Mannschafts- bzw. Leistungstraining
 Test Markus
 Training im Kleinfeld Stufe ROT - Tennisassistenten LG 2016
 Trainingsplan Beispiel - Jugendtraining
 Verbesserung des Grundlinienspiels // Drall und Winkel

108. Abb.: zu jedem beliebigen Trainingstermin können Trainingspläne zugeordnet werden

• Neue Trainingspläne den Trainingsterminen im Kalender zuordnen

Ebenso können ebenso Trainingspläne den Terminen im Kalender zugeordnet werden:

Trainingsplan

Thema: Komplextraining // WTB Partnertrainer
 Datum: 13.10.2019
 Ort: WTB LLZ
 Zielgruppe: Jugendliche Leistungsspieler // Komplextraining
 Kommentar:

Termine

mögliche Termine

- 23.11.2020 - Montag 14 Uhr
- 23.11.2020 - Montag 16 Uhr
- 23.11.2020 - Herren
- 25.11.2020 - Mittwoch 14
- 27.11.2020 - Herren
- 28.11.2020 - Herren
- 30.11.2020 - Montag 14 Uhr

zugeordnete Termine

speichern

Übung hinzufügen zurück zur Übersicht

Nummer: 1503
 Kategorie: Techniktraining
 Unterkategorie: Technikanwendungstraining
 Thema: Aufschlag

Video

Übung entfernen nach unten

109. Abb.: jedem Trainingsplan kann ein Trainingstermin zugeordnet werden



Selbstverständlich können die ausgewählten Trainingspläne beim Trainingstermin angezeigt werden:

Trainingskalender - Winter 2020/2021 - Herren - 28.11.2020

Datum
Uhrzeit
Stunden
Preis
Kommentar
Trainingsplan
Anwesenheit

Trainingsplan

Thema: Grundlinie Datum: 11.10.2018 18:00 - 19:00
Ort: Aalen Zielgruppe: Mannschaft

Nummer: 0006
Kategorie: Techniktraining
Unterkategorie: Technikerwerb
Thema: Kombinationen im Kleinfeld
Unterthema: keines

Trainingsziel: Verbesserung und Training der Spielfähigkeit im Kleinfeld
Inhalt: In der Stufe ROT werden typische Spielsituationen im Kleinfeld trainiert:
- Grundliniensituation mit Vorhand und Rückhand
- Netzsituation mit Vorhand-, Rückhand-Volley und Schmetterball
- Spieleröffnungssituation mit Aufschlag von

110. Abb.: ein zugeordneter Trainingsplan kann im Kalender angezeigt werden

Trainingskalender - Winter 2020/2021 - Herren - 28.11.2020

Datum
Uhrzeit
Stunden
Preis
Kommentar
Trainingsplan
Anwesenheit

Trainingsplan

Thema: Komplextaining Datum: 13.10.2019 14:45 - 16:00
Ort: tennistrainer.de

Nummer: 0006
Kategorie: Komplextaining
Unterkategorie: Komplextaining
Thema: Komplextaining
Unterthema: Komplextaining

Trainingsziel: Verbesserung der Spielfähigkeit im Kleinfeld
Inhalt: In der Stufe ROT werden typische Spielsituationen im Kleinfeld trainiert:
- Grundliniensituation mit Vorhand und Rückhand
- Netzsituation mit Vorhand-, Rückhand-Volley und Schmetterball
- Spieleröffnungssituation mit Aufschlag von

111. Abb.: Trainingspläne mit Text, Abbildungen und Videos im Kalender anzeigen



• Neue Trainingspläne ausgewählten Spielern freigeben (NEU ab 28.12.2020)

Mit der neuen Funktion kann der Trainer, die Trainingspläne direkt für die Spieler:innen freigeben und entsprechend zuordnen. Dabei einfach auf „bearbeiten“ klicken:

Trainingsplan

Neue Stundenplanung

1 | 2 | 3 (1|3)

THEMA	▼ DATUM	ZIELGRUPPE	ORT	
Kräftigung	26.12.2020 17:00 - 18:00	Mannschaft	Selbständig	

112. Abb.: Trainingspläne bearbeiten und für Spieler*innen freigeben

Dann die gewünschten Spieler*innen auswählen, bzw. alle Spieler*innen auswählen und den Trainingsplan entsprechend zuordnen:

Spieler Zuordnung

Verfügbare Spieler

Knödel, Markus (24.12.2007)

Zugeordnete Spieler

113. Abb.: Trainingspläne für die zugeordneten Spieler*innen freigeben, alle Spieler oder einen Spieler*in auswählen

Termine

mögliche Termine

25.12.2020 - Herren
22.11.2020 - Herren
28.12.2020 - Montag 16 bis 18 U

zugeordnete Termine

Spieler Zuordnung

Verfügbare Spieler

Biegert, Liv (20.09.2011)
Biegert, Lian (20.09.2011)
Buechler, Lisa (25.02.2010)

Zugeordnete Spieler

Knödel, Markus (24.12.2007)

speichern

114. Abb.: durch die Zuordnung wird der Trainingsplan beim Spieler im Bereich „Training“ eingestellt



Trainingsplan

Thema	Athletiktraining Bezirkskader		
Datum	25.12.2020	14:00	bis 16:00
Ort	Selbständig im Zuhause, im Garten o.ä.		
Zielgruppe	Bezirkskader		
Kommentar	Bitte selbständig umsetzen, weitere Pläne folgen... Viel Spaß!		
Termine	mögliche Termine		zugeordnete Termine
	25.12.2020 - Herren 28.12.2020 - Montag 16 bis 18 U 28.12.2020 - Montag 16 Uhr		
Spieler Zuordnung	Verfügbare Spieler		Zugeordnete Spieler
	Yannick (00000000) Silas (00000000)		Knödel (00000000)
speichern			
Übung hinzufügen zurück zur Übersicht			
Nummer:	4002	 Video	
Kategorie:	Athletiktraining	Übung entfernen nach unten	
Unterkategorie:	Aufwärmen		
Thema:	Dynamisches Aufwärmen		
Unterthema:	Aktivierung des Herz-Kreislauf-Systems		

115. Abb.: durch die Zuordnung des Trainingsplans zu den ausgewählten Spielern

Durch die Zuordnung des Trainingsplans an die entsprechenden Spieler, wird der Trainingsplan bei den Spielern*innen in den Bereich „Training“ eingestellt. Alle Informationen des Trainingsplans bzw. die entsprechende PDF-Datei, Trainingsvideos können hier nun vom Spieler abgerufen werden:

Markus Knödel

Freigegebene Trainingspläne

THEMA	DATUM
Kräftigung	26.12.2020 17:00

116. Abb.: der Spieler kann nun unter dem „Bereich Training“ den freigegebenen Trainingsplan abrufen



Nummer:	4505		 Video
Kategorie:	Athletiktraining		
Unterkategorie:	Rücken		
Thema:	Krafttraining		
Unterthema:	Rücken		
Trainingsziel:	Kräftigung der Rückenmuskulatur	Inhalt:	Ausgangsposition: Bauchlage mit gestreckten Beinen (mit angezogenen Fußspitzen) und Armen, wobei die Arme parallel zueinander neben dem Kopf liegen. Bewegungsausführung: Gleichzeitig den linken Arm und das gestreckte rechte Bein vom Boden abheben. Nach der Ausführung der gewünschten Wiederholungsanzahl Bein und Arm wechseln. Wichtig: Den Arm und das Bein nur wenig vom Boden abheben. Eine Linie zwischen Arm, Körper und Bein beibehalten.
Belastung:	niedrige bis mittlere Intensität, 6-10 Wdh., pro Seite, 1 min. Pause	Variation:	Einfache Ausführung: Nur Bein bzw. Arm abheben.
Organisation:	Einzeltraining, Matte als Unterlage	Bemerkungen:	

117. Abb.: der Spieler kann nun in seinem Zugang unter „Training“ den zugeordneten Trainingsplan abrufen, ausdrucken oder die Videos der Trainingsformen anschauen

• Zusammenfassung der Trainingsplanung

- Trainingspläne im Bereich „Trainingsplanung“ erstellen
- Trainingstermine im Trainingskalender anlegen
- Termine und Trainingspläne einander zuordnen
- Zum Trainingsplan können Trainingstermine ausgewählt werden
- Trainingspläne mit Text, Abbildung und Video im Kalender anzeigen
- Trainingspläne für ausgewählte bzw. alle Spieler im Bereich „Training“ freigeben

Wir wünschen allen viel Erfolg!



17. tennistrainer.de AKTUELLES (neu 02/2024)

Unter Aktuelles werden immer aktuelle Informationen zu neuen UPDATES, neuen Funktionen und neuen Trainingsformen veröffentlicht.



18. Wichtige weitere Funktionen: Passwort vergessen?

Bei Bedarf kann über die Funktion: **Passwort vergessen?** ein neues Passwort für den entsprechenden Benutzer (Trainer oder Spieler) angefordert werden. Bitte einfach die folgenden Schritte ausführen:

Benutzeranmeldung
 Geben Sie Ihren Benutzernamen und Ihr Passwort ein, um sich an der Website anzumelden:
 Benutzername:

 Passwort:

[Passwort vergessen?](#)

118. Abb.: bei Bedarf kann ein neues Passwort angefordert werden: Passwort vergessen?

Passwort vergessen?
 Bitte den Benutzernamen oder die E-Mail-Adresse eingeben. Sie erhalten dann umgehend Anweisungen zum Zurücksetzen des Passworts zugesandt.
 Benutzername oder E-Mail-Adresse:

[Zurück zum Anmeldeformular](#)

119. Abb.: Bitte die betreffende E-Mail-Adresse eintragen, dann kommt ein Link für die Anforderung des neuen Passworts

Passwort vergessen?
 Es wurde eine E-Mail mit einem Link zum Zurücksetzen des Passworts an die in Ihrem Benutzerkonto gespeicherte E-Mail-Adresse geschickt. Sollten Sie keine E-Mail erhalten, wurde Ihr Konto oder die E-Mail-Adresse nicht gefunden.
[Zurück zum Anmeldeformular](#)

Sie erhalten diese Nachricht, da Sie Ihr Passwort zurücksetzen lassen wollen. Zur Bestätigung bitte nachstehenden Link aufrufen:

https://www.tennistrainer.de/login.html?tx_felogin_pi1%5Buser%5D=70&tx_felogin_pi1%5BforgotHash%5D=1513378073%7Cdca110a82cb302f

120. Abb.: es kommt ein entsprechender Link per E-Mail, nun den Link klicken und das Passwort entsprechend ändern

Passwort ändern
 Das Passwort wurde gespeichert. Sie können sich nun mit dem neuen Passwort anmelden.
[Zurück zum Anmeldeformular](#)

121. Abb.: nun bitte mit dem neuen Passwort anmelden



Menü „Meine Daten“ und „Daten veröffentlichen“

Unter dem Menübereich „Meine Daten“ sehen Sie ihre Zugangs E-Mail-Adresse, das Ablaufdatum des Zugangs und weitere persönliche Daten.

Sie können sich hier ebenso ein neues Passwort vergeben. Zusätzlich haben Sie auch die Möglichkeit die gewünschte Startseite festzulegen, die nach dem Start der Anwendung angezeigt werden soll:

Meine Daten

- Trainingsformen
- Trainingsplanung
- Meine Daten**
- Spieler
- Theorie Tennistraining
- Theorie Athletiktraining

Persönliche Daten

Die Daten wurden aktualisiert.

Abo

Abo Ende: 19.05.2018

Benutzer Informationen

122. Abb.: unter „Meine Daten“ sehen Sie Ihre Daten und die gewünschte Startseite

Meine Daten

- Trainingsformen
- Trainingsplanung
- Meine Daten**
- Spieler
- Theorie Tennistraining
- Theorie Athletiktraining
- Dokumentvorlagen

Persönliche Daten

Benutzer Informationen

E-Mail *

Passwort

Passwortbestätigung

Adresse

Vorname *

Nachname *

Strasse/Nr. *

PLZ/Ort *

Land *

Einstellungen

Startseite

Bitte alle mit * markierten Felder ausfüllen.

123. Abb.: unter „Meine Daten“ kann die gewünschte Startseite geändert werden, bitte abschließende auf „speichern“ klicken.

Über den Bereich "Daten veröffentlichen" können Informationen auf der Seite Community veröffentlicht werden.

Wir wünschen Ihnen allen viel Erfolg mit tennistrainer.de



19. Zusammenfassung der Tennis-Online-Plattform

TENNISTRAINER^{DE}

Für einen Beitrag von **59,- Euro** (inkl. MwSt. 19%) / **Jahr** können Sie das innovative System in der Basisversion nutzen.

PRO Version 99,- Euro (inkl. MwSt. 19%) / **Jahr**

TENNISTRAINER^{DE}
PRO

Der Online Zugang verlängert sich jährlich automatisch, sofern er nicht 4 Wochen vor Ablauf per Mail / schriftlich gekündigt wird.

Trainingsformen, Trainingspläne und Theorie

- Auswahl von modernen **Tennis Trainingsformen**
- Auswahl von Übungen zum **tennisspezifischen Athletiktraining**
- Einbau von **eigenen Trainingsformen** in ihrem individuellen Bereich (anlegen, bearbeiten, speichern und ausdrucken)
- Alle hinterlegten Trainingsformen sind durch detaillierte Beschreibungen und Abbildungen in der Datenbank abrufbar und werden von uns ständig ergänzt und erfahren ein UPDATE
- Sie können sich mit ihrem Benutzernamen und dem Passwort weltweit einloggen und auf die online Datenbank und Ihre individuell hinterlegten Daten zugreifen
- Trainingsformen für andere User **freigeben**
- Sehr einfach und schnell können individuelle **Trainingspläne** für Gruppen-, Mannschafts- und Einzeltrainings erstellt, bearbeitet und abgespeichert werden
- auf bereits erstellte **Muster-Trainingspläne** zum Tennis- und Athletiktraining zugreifen
- Trainingsformen und/oder Trainingspläne ausdrucken oder online per Smartphone abrufen und einsetzen
- Alle Trainingsformen befinden sich auf dem neusten Stand der Trainingstheorie und Trainingspraxis
- Wertvolle **Dokumentvorlagen** für die Trainingspraxis
- Neuer umfangreicher Bereich **Korrekturen** im Taktik und Techniktraining
- Alle Inhalte sind in deutscher und englischer Sprache verfügbar

Spielerdaten online verwalten:

- Die **intelligente Spielerverwaltung** - verwalten Sie ihre Spielerdaten mit unserem System online (kostenlose Zugänge für Ihre Spieler), Spielerdaten, Turnierplanung, Training, Beurteilungen, Dokumente verwalten usw.
- Dokumente beim Spieler ablegen, Dokumente an mehrere Spieler senden
- E-Mail Benachrichtigungen aus dem System an die Spieler senden
- Spieler archivieren
- Athletik-Daten der Spieler auswerten
- **tennistrainer.de Community** - Benutzer können Informationen veröffentlichen
- Aktuelles - Informationen zu neuen Funktionen und Updates



Die **PRO Version** für **99,- Euro Nutzungsgebühr** im Jahr beinhaltet zusätzlich die Bereiche:

- **meine Vereine**, hier können Vereinsdaten für die Abrechnung aufgenommen werden
- **meine Rechnungen**, mit tennistrainer.de können sehr einfach Rechnungen erstellt werden
- **Rechnungsdaten** des Nutzers anlegen
- **Trainingskalender** für Trainingstermine
- **Trainingsgruppen** definieren, Spieler in Gruppen aufnehmen
- **Trainingszeitraum** definieren
- Spieler und Trainingsgruppen mit **Terminen in den Trainingskalender eintragen**
- Trainingstermine **automatisch abrechnen** und entsprechende **Rechnungen erzeugen**
- Trainingspläne für Spieler **freigeben**

Weitere Informationen über das System und seine Möglichkeiten finden Sie online unter:
www.tennistrainer.de

20. Hinweise zum Datenschutz

Seit dem 25. Mai 2018 gilt die neue **EU-Datenschutzgrundverordnung** (DSGVO). Durch die DSGVO werden Ihre Datenschutzrechte weiter gestärkt. Ein wichtiger Teil davon ist die Erhöhung der Transparenz bei der Verarbeitung personenbezogener Daten. In diesem Zusammenhang haben wir unsere Datenschutzerklärung grundlegend verändert.

Sie können diese hier einsehen: <https://www.tennistrainer.de/agb/datenschutz.html>

Zusätzlich informieren wir alle User, Trainer und Spieler nach dem LOGIN mit folgenden Informationen und bitten um die Zustimmung:

Hiermit stimme ich zu, dass tennistrainer.de personenbezogene Daten speichert und verarbeitet. Selbstverständlich werden alle Daten mit der für die Firma tennistrainer.de höchst möglichen Sorgfalt und IT-Sicherheit geschützt und nicht an Dritte weitergegeben!
Für eine Anmeldung bei tennistrainer.de werden nur folgende Daten von Ihnen benötigt:



Benutzername, Vorname, Nachname, Passwort und E-Mail-Adresse.

Beim **Spieler** zusätzlich: **Geburtsdatum, E-Mail-Adresse des Trainers**

Diese Daten sind notwendig für Ihren Zugang zu [tennistrainer.de](https://www.tennistrainer.de)

Alle weiteren Daten sind freiwillig und erleichtern ggf. den Kontakt zu Ihnen, dienen Ihrer Turnierplanung, Spielerverwaltung o.ä. werden aber nicht verlangt! Die Spielerdaten können nur die entsprechend **zugeordneten Trainer** einsehen. Die Spieler werden ausdrücklich darauf hingewiesen, dass der zugeordnete Trainer (zugeordnet über: "Mailadresse des Trainers") ihre persönlichen Daten einsehen, verwalten, ergänzen und bearbeiten kann. Der zugeordnete Trainer ist somit auch für den vertraulichen Umgang mit den jeweiligen Spielerdaten innerhalb der Spielerverwaltung von [tennistrainer.de](https://www.tennistrainer.de) verantwortlich!

Spielerzugänge sind grundsätzlich kostenfrei.

Für Informationszwecke (Neuerungen, Systemanpassungen usw.) werden Trainer und Spieler bei Bedarf per **Newsletter** von uns kontaktiert. Sollten Sie künftig keine Informationen mehr von uns wünschen, bzw. sich im System abmelden wollen, können Sie jederzeit eine E-Mail an uns senden bzw. den Abmelde-Link in der E-Mail verwenden.

Link zum Datenschutz: <https://www.tennistrainer.de/agb/datenschutz.html>

NEU: Der Online Zugang verlängert sich jährlich automatisch, sofern er nicht 4 Wochen vor Ablauf per Mail / schriftlich gekündigt wird.

Trainerzugänge kosten aktuell:

59,- Euro /Jahr in der BASIS Version und

99,- Euro in der PRO Version

36,- Euro Bereich TECHNIK (2022 in Zusammenarbeit mit Peter Koch)

Herzlichen Dank für Ihr Vertrauen! Wir wünschen Ihnen weiterhin viel Spaß und Erfolg im Tennistraining und allen Bereichen um das Training!

Ihr Team von

[tennistrainer.de](https://www.tennistrainer.de)



21. Umsetzung und Entwicklung

TENNISTRAINER^{DE}
 — 10 JAHRE —

und

TENNISTRAINER^{DE}
 — PRO —

Markus Knödel

Diplom-Trainer DOSB/DTB, A-Trainer, staatl. gep. Tennislehrer,
 Cheftrainer Ausbildung & Training beim Württembergischen Tennis-Bund e.V.

Heiko Trömel

Entwicklung Onlineplattform

Jürgen Kränzle

Diplom Designer FH, Grafische Unterstützung

Adresse und Kontakt:

tennistrainer.de / Markus Knödel / Karl-Dangel-Str. 13 / D 73432 Aalen
fon +49 7367 920770 / fax +49 7367 920772 E-Mail: info@tennistrainer.de

Stand: 01.09.2026