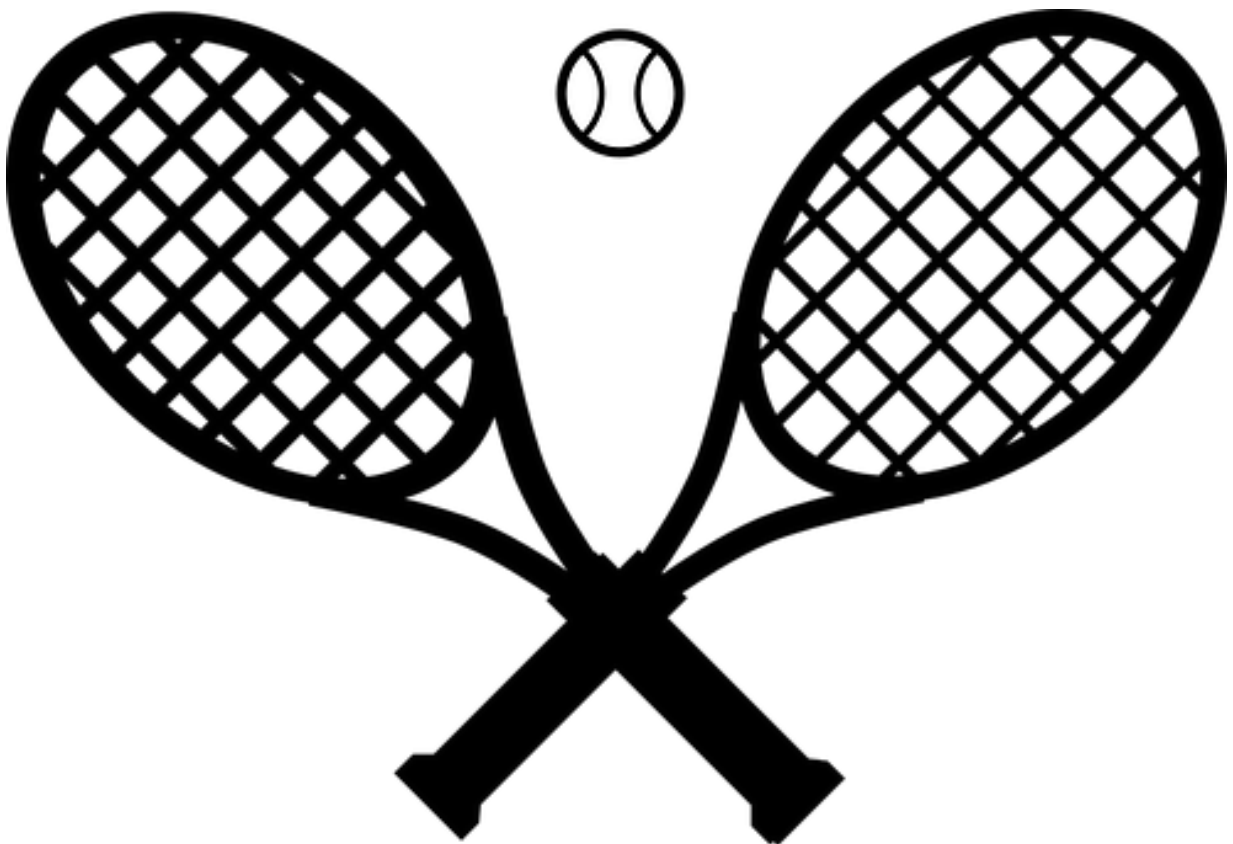


Tennisübungen für Zwei:

Ein paar Ideen um die Tennisstunde etwas abwechslungsreicher zu gestalten



Körperrotation bei Vor- und Rückhand

Trainingsziele:

Grundlinienspiel verbessern

Beschreibung:

Feld in der Mitte teilen und nur longline auf einer Platzhälfte spielen. Spieler A bewegt sich an der Grundlinie, Spieler B (oder der Coach) gegenüber im Halbfeld. B spielt lange, schnelle Volleys auf die Füße von A. Dieser hat die Aufgabe, abwechselnd Vorhand und Rückhand zu schlagen. Die Schlagfrequenz ist extrem hoch, der Spieler verbessert seine Beinarbeit und muss sich schnell bewegen.

Spanische Übung

Trainingsziel

Rhythmus für die Vorhand, Kondition und Beinarbeit

Beschreibung:

Eine einfache Aufgabe: alle Bälle nur mit der Vorhand/Rückhand schlagen. **Der Effekt:** Man findet seinen Rhythmus für die Vorhand, gewöhnt sich ans Laufen und verbessert nebenbei Kondition und Beinarbeit.

Der Hosenträger

Trainingsziel:

Richtungswechsel cross/longline

Beschreibung:

Gespielt wird von der Grundlinie. Spieler A bekommt die Aufgabe, alle Bälle longline zu spielen, Spieler B antwortet darauf mit einem Cross-Schlag. Diese Trainingsform ist auch zu dritt/viert möglich. Entweder wechseln sich die Spieler nach 4-8 Schlägen ab oder jeder Spieler hat eine feste Position auf dem Platz und spielt z.B. nur Vorhand longline.

Shorty Cross Drill

Trainingsziele:

Festigung des Schlagmusters, Erhöhung der Schlagsicherheit für den Kurz cross

Beschreibung:

Spieler A spielt 4-6 Bälle auf VH/RH kurz cross. Nach jedem Schlag muss sich der Spieler um einen Pylon vorne herumbewegen. Nach der Serie wird getauscht

Inside-Out

Trainingsziele:

Vorhand -Winner verbessern, Rückhand sicher umlaufen

Beschreibung

Beide Spieler, A und B, bewegen sich an der Grundlinie, liefern sich zunächst ein Vorhandcross-Duell. Im Laufe des Ballwechsels platziert B den Ball auf die Rückhandseite von A so, dass dieser in der Lage ist, die Rückhand zu umlaufen und mit der Vorhand inside-out zu agieren.

Lobdrill

Trainingsziele:

Festigung des Schlagmusters, Erhöhung der Schlagsicherheit für das Lobspiel

Beschreibung:

Spieler A spielt 4-6 Bälle als Lob. Nach jedem Schlag muss er sich um einen Pylon vorne herumdrehen. Nach der Serie wird getauscht.

Autobahn

Trainingsziel:

Variables Spiel

Beschreibung:

Spieler A und B spielen sich den Ball zwei Mal durch die Mitte zu anschließend darf Spieler A frei entscheiden, wo er hinspielt. Der Punkt wird ausgespielt.

Umlaufen

Trainingsziel:

Schnelle Beine

Beschreibung:

3 Durchgängen a 12 Bälle. Spieler A startet in der Mitte der Grundlinie und bewegt sich mit Sidesteps. Die ersten 3 Bälle werden in die Rückhandseite gespielt. Die Rückhand wird umlaufen und Vorhand gespielt. Nach jedem Ball wieder zur Mitte zurück. Der 4. Ball wird auf die Vorhandseite gespielt. Dieser wird von der Rückhandseite aus vollem Lauf gespielt. Danach geht es wieder von vorne los. Auch auf der Vorhandseite möglich.

Cross -Attacke

Trainingsziel

Stabilität in den Grundsschlägen

Beschreibung

Sie können die Übung sowohl für die Vorhand als auch für die Rückhand durchführen. A startet an der Grundlinie, B bewegt sich im Halbfeld. Beide Spieler liefern sich zunächst ein Longline-Duell. A versucht, die Bälle so lange longline zu platzieren, bis der Volley von B ein wenig zu kurz gerät. Dann wagt er die Cross-Attacke ins Halbfeld oder an die Grundlinie.

Matchsituationen

Trainingsziel

Schläge aus der Bewegung heraus trainieren

Beschreibung:

Spieler A und B duellieren sich zunächst cross (1,2,3). Sobald sich die Möglichkeit bietet, attackiert B mit einem Longline-Schuss (4). A versucht den Ball zu erlaufen – danach wird der Punkt ausgespielt.

Aufschlag aus verschiedenen Positionen

Trainingsziel:

Variabler Aufschlag, mehr Sicherheit

Beschreibung:

Übe Slice und mit Kick.

Um die Varianten zu trainieren, sollten Sie von verschiedenen Positionen des Platzes aus aufschlagen.

Beim Servieren von einer Markierung hinter der Grundlinie wird der Ball automatisch mit mehr Kick versehen.

Im Feld hingegen aufgrund des besseren Winkels ohne Drall und mit viel Tempo.

Praxistipp: Servieren auf Ziele in den Ecken der Aufschlagfelder. Wechseln der Position auf dem Court nach jedem Treffer.

Serve an Volley

Trainingsziel:

Schneller Punktgewinn

Beschreibung:

Der Aufschlag wird möglichst hart auf die Rückhand gespielt. Der Rückschläger blockt und versucht den Ball mit diesem Block an seinem Gegner vorbeizuspielen (Variante 1a/1b). Wichtig ist, dass der Aufschläger ans Netz geht. Die Übung soll den ersten Volley trainieren. Dieser soll möglichst gleich zum Punktgewinn genutzt werden.