

Schönborn / Kraft

Handbuch für Tennistrainer



SPORT-THEME

Impressum

Verfasser: **Richard Schönborn**, A-Trainer des Deutschen Tennis Bundes
Heinz Kraft, Konditionstrainer im Deutschen Tennis Bund

Herausgeber und Verleger: Sport-Thieme, Grasleben

Layout und Zeichnungen: Dirk Kortegast, Sport-Thieme

Vertrieb: Sport-Thieme, 38367 Grasleben, Tel.: 0 53 57/1 81 81

E-Mail: info@sport-thieme.de

www.sport-thieme.de

Copyright© 2007 by Sport-Thieme GmbH, Grasleben

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung durch Sport-Thieme

Handbuch für Tennistrainer

von Richard Schönborn und Heinz Kraft

Inhalt	Seite
Einführung	5
Übungsformen:	
Geräte:	Trainingswirkung:
Medizinball	- Koordination 7 - Kraft (Bein-, Hüft-, Rückenmuskulatur) 8 - Wurfkraft (Schnellkraft) 10
Schaukelbrett	- Koordination, Gleichgewicht, Kraft Fußgelenkkraftigung, Konzentration 12
Rollwippe	- Koordination, Gleichgewicht, Kraft, Fußgelenkkraftigung, Konzentration 14
Kombi-Hindernis	- Koordination, Schnelligkeit, Sprungkraft, Schnellkraft 15
Reifen	- Schnelligkeit, Koordinationsfähigkeit, Reaktivkraft, Beinarbeit 20 - regenerative Übungen
Bodenmarkierungen	26
Pedalo	- Koordination, Gleichgewicht, Kraft, Konzentration 27
Therapiekreisel	- Koordination, Gleichgewicht, Kraft Konzentration, Motivation 29
Faust - Kugelhantel	- Kraft, Ausdauer: - Funktionsebene Schultergürtel 31 - Funktionsebene Oberarme 32 - Funktionsebene Unterarme 34
Speed - Rope (Sprungseil)	- Koordination 35 - Schnelligkeit 36 - Ausdauer, Kraftausdauer 37 - Reaktivkraft 37
Thera - Band	- Allgemeine und spezielle Kraft: - Funktionskreis Schulter 38 - Funktionskreis Beine 41
Unihockey	- Koordination, Schnelligkeit, aerobe und anaerobe Ausdauer, Teamgeist 43
Verschiedene Bälle	- Koordination, Aktionsschnelligkeit 44
German Baseball: Bälle und Schläger; Softball	46

Handbuch für Tennistrainer

Die SPORT-THIEME GmbH hat in enger Zusammenarbeit mit dem ehemaligen Cheftrainer des Deutschen Tennis Bundes Herrn Richard Schönborn und mit dem Konditionstrainer des DTB Herrn Heinz Kraft eine Idee umgesetzt, die der breiten Tennistrainerschaft vor allem in den Tennisvereinen von großem Nutzen sein soll.

Wie allgemein bekannt ist, ist sowohl die Grundlagenausbildung als auch das Grundlagentraining der Kinder und der Jugendlichen nach wie vor eine Schwachstelle auf der Ausbildungsleiter der Tennisspieler. Es wird immer noch vorwiegend nur Tennis gespielt und unterrichtet, die so wichtige und unabdingbare Ausbildung in allgemeinen und tennisspezifischen motorischen Bereichen wird aber weiterhin stark vernachlässigt.

Es ist nicht die Aufgabe dieses Handbuches die tiefgehenden Gründe für eine ausgiebige Grundlagenausbildung und ein Grundlagentraining zu schildern. Interessierten kann weitreichende Literatur empfohlen werden, wie z.B. die Lehrpläne des DTB (BLV Verlag), das Buch „Tennis-Techniktraining“ (R.Schönborn; Mayer & Mayer Verlag, '97), das Buch „Schnelligkeit und Schnelligkeitstraining im Tennis“ (Grosser, Kraft, Schönborn; Sportverlag '98) sowie weitere Literatur, die dieses Problem von allen Seiten beleuchtet und die ausreichend auf dem Markt vorhanden ist.

Eines muß aber an dieser Stelle betont werden - der Mensch und somit auch der Jugendliche muß in allen Ausbildungsbereichen und Etappen als eine Einheit von motorischen, konditionellen, psychischen und technischen Faktoren betrachtet werden; er kann nur als eine Einheit optimal funktionieren, oder er funktioniert gar nicht oder nur unzureichend. Die Qualität und das Tempo der tennistechnischen Entwicklung hängt ab von der Qualität aller beteiligten Faktoren, wie z. B. der Schnelligkeit, der Kraft, der Ausdauer, der Koordinationsfähigkeit, der Beweglichkeit und der verschiedenen Kombinationen dieser Faktoren.

Und gerade im Kindesalter und im frühen Jugendalter sind aus verschiedenen physiologischen Entwicklungsgründen optimale Entwicklungsperioden vieler dieser Faktoren angesiedelt. Wenn man diese Perioden nicht ausnützt oder sie stark vernachlässigt, wird man später durch Schwächen in vielen motorischen Bereichen niemals mehr die maximale bzw. die optimale individuelle Leistungsgrenze im Tennis erreichen können.

Die Autoren dieses Handbuchs haben auf diesem Gebiet nicht nur mehr als dreißigjährige nationale und internationale Erfahrung, sie sind vielmehr Verfechter und in vielen Bereichen der Jugendausbildung international angesehene und anerkannte Initiatoren, Erfinder und Forscher.

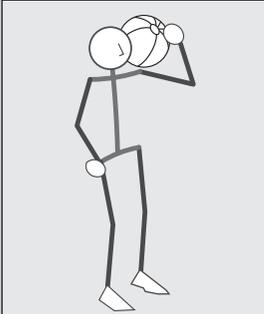
Es ist kein Geheimnis, daß viele Tennistrainer große Probleme mit den Eltern und sogar manchen Funktionären bei der Überzeugungsarbeit im Sinne der Notwendigkeit der allgemeinen und spezifischen motorischen Ausbildung im Rahmen der tennistechnischen Ausbildung haben. Es fehlt die Einsicht der Geldgeber. Der Erfolg dieser Überzeugungsarbeit hängt deswegen fast ausschließlich von dem theoretischen und praktischen Wissensstand des jeweiligen Trainers ab. Seine Souveränität in allen Bereichen seiner Tätigkeit ist der Garant für seine Überzeugungskraft. Dabei ist die Kenntnis der praktischen Anwendbarkeit verschiedener Trainingsgeräte eine Voraussetzung für den Erfolg.

Wir haben zusammen mit den Tennisexperten besonders geeignete Sportgeräte für die oben beschriebene Ausbildung ausgewählt. Diese Geräte sowie die vorgeschlagenen Übungsformen werden mit großem Erfolg seit vielen Jahren im Bundesleistungs- und Ausbildungszentrum des DTB in Hannover von den Herren Kraft und Schönborn in der täglichen Praxis verwendet und durchgeführt. Wir wollen hiermit die wichtigsten Bereiche der motorischen Ausbildung der jungen Spieler erfassen - die allgemeine wie auch die tennis-spezifische Schnelligkeit wie in den unteren als auch in den oberen Extremitäten, die ganzkörperliche und die periphere Koordinationsfähigkeit, die Schnellkraft der Beine, die Wurf- oder Schlagkraft der Arme bzw. des ganzen Oberkörpers und einiges mehr. Selbstverständlich soll die praktische Grundlagenausbildung und das Training nicht nur aus den angebotenen Repertoires bestehen.

Bei nachweislichem Interesse wollen wir in der Zukunft unser Angebot erweitern. Darüber hinaus empfehlen wir die reichhaltige Literatur namhafter Autoren auf diesem Gebiet, die unzählige Übungsformen publiziert haben und für die unsere Geräte unabdingbar sind.

Übungsformen

Gerätebezeichnung: Medizinball (1 - 3 kg)



Medizinball

**Übungsbeschreibung,
Trainingswirkung:**

Der Medizinball ist ein ideales Gerät für viele Arten des Koordinationstrainings, vor allem aber für ein weitreichendes und vielfältiges dynamisches Krafttraining. Er sollte praktisch ein selbstverständlicher Ausrüstungsteil jedes Tennistrainers sein. Ein regelmäßiges wöchentliches Training mit dem Medizinball müsste das Pflichtpensum jedes Junioren sein. Das Gewicht des Balles richtet sich nach dem Trainingszustand, nach dem kalendarischen bzw. biologischen Alter und nach dem Trainingsziel. Für untrainierte Jugendliche oder kleine Kinder empfiehlt sich ein Gewicht von 1 kg, für trainierte Spieler/für Koordinationsübungen 1-2 kg, für Schnellkraftübungen 2 kg, für Kraftaufbau 2-3 kg.

Koordination:

Der Ball wird in der aufrechten Ausgangsstellung mit beiden Händen gehalten, während der Übungen wird der Ball von einer Hand in die andere übergeben:



kreisen des Balles um die Schulterachse.



kreisen des Balles um die Hüftachse.



kreisen des Balles um die Knieebene.

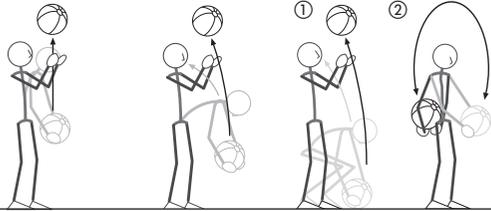


für die Hüft- und Knieebene, allerdings kreisen jetzt die Hüften bzw. die Knie um den Ball.



durchreichen des Balles zwischen den gespreizten Beinen in einer Achterbewegung.

In einer aufrechten Körperposition den Ball hochwerfen:



von den Hüften aus.

von den Knien aus
(mit Bücken des
Oberkörpers).

von der Erde aus (dabei
in die Hocke gehen) und
vor und hinter dem
Körper fangen und wie-
der hochwerfen.

Steuerung:

Intensität (Arbeitstempo):

so schnell wie möglich

Reizdauer:

15 - max. 30 sek.

Pausen:

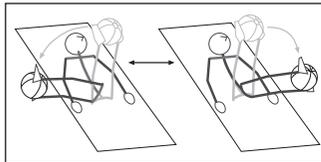
60 - 90 sek.

Reizumfang:

3 - 8 Serien

Kraft (Bein-, Hüft- und Rückenmuskulatur):

In der Rückenlage wird der Ball zwischen die Fußgelenke gelegt:

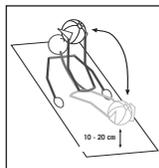


*Wichtig: Bei allen
Übungen in der
Rückenlage muß die
Lendenwirbelsäule
flach am Boden liegen.*

die Beine werden im
90°-Winkel senkrecht
hoch gestellt, die Arme
sind mit den

Handflächen nach
unten fest gegen die
Erde gepreßt, die
Schultern und der Kopf

bleiben während der
Übung auf der Erde;
nun werden die
gestreckten Beine mit
dem Medizinball lang-
sam nach links und
danach nach rechts
bis kurz über die
Bodenfläche gesenkt.

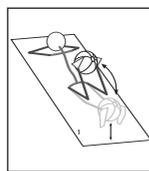
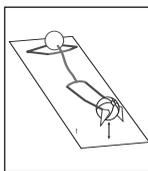
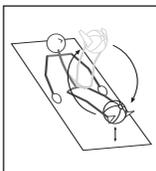


die gestreckten Beine
werden ca. 10 - 20 cm
angehoben; danach
werden langsam die

Knie bis zur Brustbe-
rührung gebeugt und
danach wieder ge-
streckt, ohne daß sie

den Boden berühren
(Kreisbewegung).

In der Bauchlage wird der Ball zwischen die Fußgelenke gelegt:

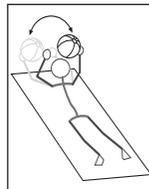
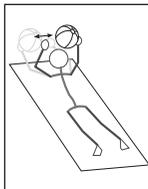
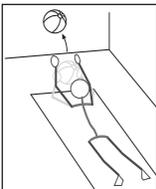


die gestreckten Beine werden ca. 10 cm angehoben; danach wird mit ihnen eine Kreisbewegung ohne Bodenberührung durchgeführt.

der Oberkörper liegt auf der Erde; man hebt nun die durchgestreckten Beine ca. 10 - 20 cm hoch und senkt sie dann wieder herunter.

der Oberkörper liegt auf der Erde; man hebt nun die durchgestreckten Beine ca. 10 cm an. Aus dieser Position werden nun die Knie gebeugt und wieder gestreckt.

In der Bauchlage wird der Ball in beide Hände genommen:

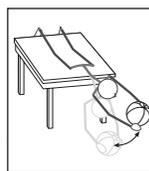


der Oberkörper wird leicht angehoben und der Ball wird mit beiden Händen durch eine Stoßbewegung gegen die Wand gestoßen.

der Ball wird von einer Hand in die andere übergeben.

der Ball wird von einer Hand in die andere geworfen.

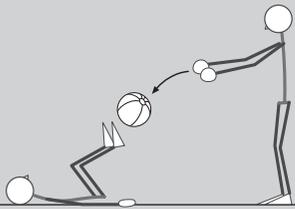
In der Bauchlage auf einem Tisch oder Kasten, wobei sich der Oberkörper frei über der Tischkante befindet, wird der Ball:



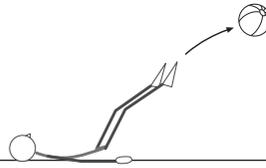
...in den Nacken gelegt; der Oberkörper wird abwechselnd herunter bis ca. 45° und hoch bis in die Waagerechte bewegt.

...in beide durchgestreckte Arme genommen; der Oberkörper wird abwechselnd herunter bis ca. 45° und hoch bis in die Waagerechte bewegt.

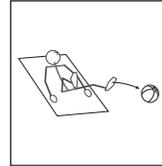
beide Übungen auch mit leichter Drehbewegung aus den Hüften.



In der Rückenlage werden beide Beine in den Knien angewinkelt und über den Körper genommen, die Fußsohlen werden schräg hochgestellt; nun wird vom Trainer (Partner) der Ball auf die Fußsohlen des liegenden Spielers geworfen. Dieser muß den Ball durch das schnelle Durchstrecken der Knie so weit wie möglich vorwärts/aufwärts stoßen:



beidbeinig



einbeinig

Steuerung:

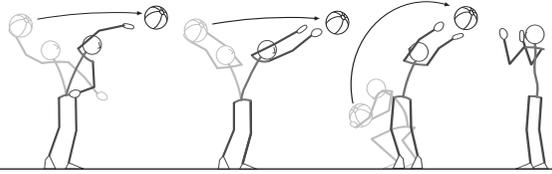
Intensität:	langsam bis zügig, letzte Übung schnell
Reizdauer:	3 - 8 Wiederholungen
Pausen:	30 - 60 sek.
Reizumfang:	3 - 5 Serien

Wurfkraft (Schnellkraft):

Bei allen Wurfübungen mit dem Medizinball ist darauf zu achten, daß in den Wurf die gesamte kinematische Kette einbezogen wird, das heißt, daß die Wurfausführung im biomechanischen Optimum einer Ganzkörperbewegung erfolgen soll und einer Tennisschlagausführung ähneln soll.

Das bedeutet, daß die Bodenreaktionskraft und die Rotation des Körpers einbezogen werden muß (mit Ausnahme des Stoßwurfes). Es ist immer die höchst erreichbare Weite anzustreben. Bei einarmigen Wurfbewegungen soll immer mit beiden Armen (rechter und linker Arm) geworfen werden. In der Ausführung ist der Körperschwerpunkt zunächst immer tief, der Oberkörper gerade.

Der Ball wird zwischen zwei Partnern geworfen:

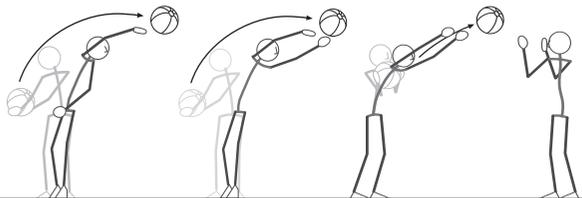


...mit einem Arm über die Schulter (ähnlich einer Aufschlagbewegung).

...aus einer Bogen-
spannung mit beiden
Armen über dem Kopf
vorwärts.

...aus einer tiefen
Vorbeugung und
Kniebeuge mit beiden
Armen über den Kopf
rückwärts.

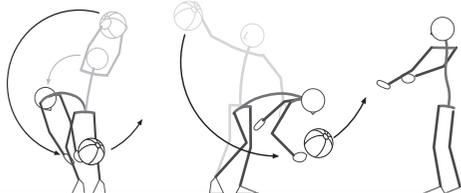
*Wichtig: Bei allen Wurf-
übungen ist bei dem
Einsatz der Beine auf die
schnelle Beugung und
Streckung zu achten.*



...aus einer starken
Verwindung zwischen
Ober- und Unterkörper
während der Aushol-
bewegung mit einem
einarmigen Drehwurf.

...aus einer starken
Verwindung zwischen
Ober- und Unterkörper
während der Aushol-
bewegung mit einem
beidarmigen Dreh-
wurf.

...aus einer frontalen
Stellung mit beiden
Armen von der Brust
aus durch eine Stoß-
bewegung vorwärts.



...aus einer hohen
Ausholbewegung mit
beiden Armen zwischen
den Beinen rückwärts.

...mit einer „Kegel-
bewegung“ einarmig.

Steuerung:

Intensität:

maximal schnell.

Reizdauer:

6 - 12 Würfe

Pausen:

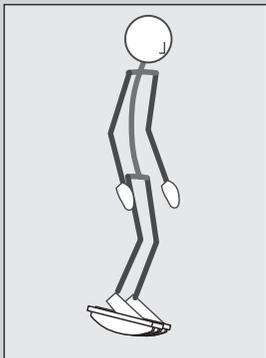
30 - 60 sek.

Reizumfang:

3 - 6 Serien

Gerätebezeichnung:

Schaukelbrett



Schaukelbretter

Übungsbeschreibung, Trainingswirkung:

Die Gleichgewichtsfähigkeit ist ein leistungs-limitierender Faktor im Tennis. Besonders im Kindes- und Jugendalter muß diese Eigenschaft regelmäßig in ihrer ganzen Vielfalt entwickelt werden. Es ist darauf zu achten, daß der Oberkörper und der Kopf in einer aufrechten Stellung bleiben und daß der Körperschwerpunkt abgesenkt ist und innerhalb der Stützfläche bleibt.

Koordination, Gleichgewicht, Kraft, Fußgelenkkräftigung, Konzentration:



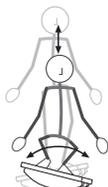
beidbeinig auf einem Brett vor- und zurückschaukeln.



beidbeinig auf einem Brett seitlich hin- und herschaukeln.



beidbeinig auf einem Brett vor- und zurückschaukeln; gleichzeitig in die Hocke gehen und wieder aufrecht stellen.



beidbeinig auf einem Brett seitlich hin und herschaukeln; gleichzeitig in die Hocke gehen und wieder aufrecht stellen.

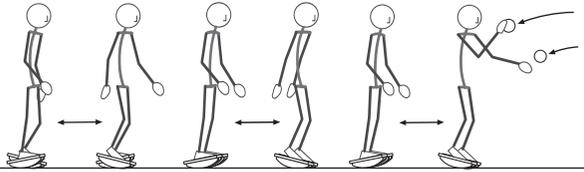


einbeinig auf einem Brett vor- und zurückschaukeln.



dabei in die Hocke gehen und wieder aufrecht stellen.

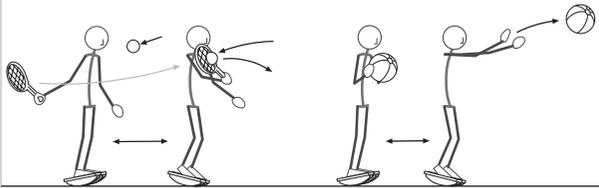
Mit einem Bein auf jeweils einem Brett:



...gegeneinander schaukeln.

...gleichzeitig in eine Richtung schaukeln.

zusätzlich Bälle fangen oder abwehren.



zusätzlich Flugbälle spielen.

zusätzlich einen Basketball (Fußball) oder einen leichten Medizinball auf eine maximale Entfernung oder gezielt in einen Korb werfen.

Steuerung:

Intensität:

am Anfang erst langsam das Gleichgewichtsvermögen erlernen, später im höheren bis hohen Tempo schaukeln.

Reizdauer:

10 - 60 sek.

Pausen:

1 - 3 min.

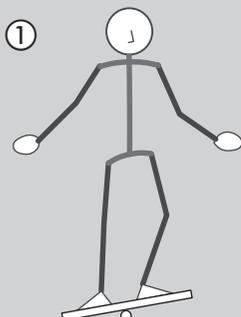
Reizumfang:

3 - 5 Wiederholungen

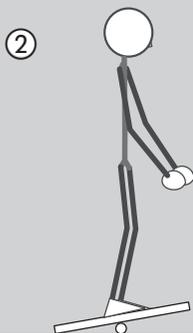
Gerätebezeichnung:

Rollwippe

Übungsbeschreibung, Trainingswirkung:



Rollwippe

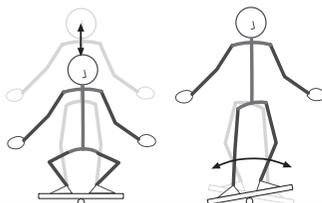


Steuerung:

Bei diesem Gerät gelten die gleichen Anweisungen wie bei dem Schaukelbrett.

Koordination, Gleichgewicht, Fußgelenkkräftigung, Konzentration, Kraft:

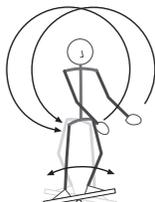
Grundstellung ①



langsame Kniebeuge ausführen (5 -10 Wdh.).

Schaukelbewegungen ausführen.

Zusatzübungen mit den Armen durchführen:

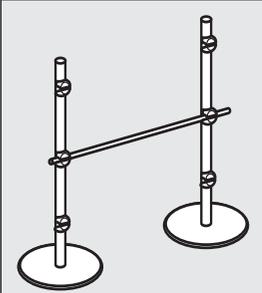


armkreisen neben und vor dem Körper.
Armschwingen vor und neben dem Körper.
Fangen und Werfen von Tennisbällen auf Ziele oder auf maximale Entfernungen.

Grundstellung ②: die gleichen Übungen wie in der Grundstellung ①

Intensität: langsam bis schnell
Reizdauer: 10 - 60 sek.
Pausen: 1 - 3 min.
Reizumfang: 3 - 5 Wiederholungen

Gerätebezeichnung: **Kombi - Hindernis**



Kombi-Hindernis

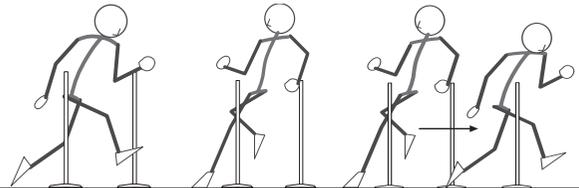
**Übungsbeschreibung,
Trainingswirkung:**

Koordinationsfähigkeit, Schnelligkeit und Schnellkraft sind weitere leistungslimitierende Faktoren im Tennis. Das Kombi-Hindernis ist ein hervorragendes Gerät, mit dem man auf vielerlei Art diese Faktoren trainieren kann. Die Stangen können als einzelne aufrechtgestellte Markierungen oder aber in einer Kombination als verschiedenartige Hindernisse benutzt werden.

Koordination, Schnelligkeit, Sprungkraft, Schnellkraft.

Aufrecht gestellte Stangen (mindestens fünf komplette Tore):

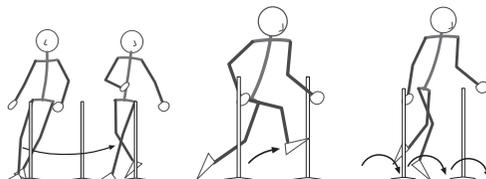
Slalomlauf durch die Markierungsstangen (Stangen können in regelmäßigen engen oder weiten Abständen aufgestellt werden, sie können aber auch in unregelmäßigen Abständen aufgestellt werden):



Sprint vorwärts.

Sprint rückwärts.

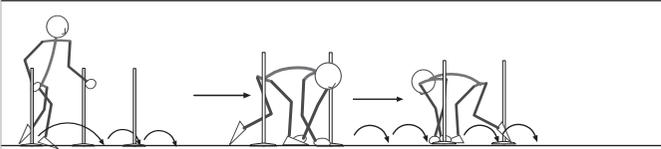
Kombinationen von Vorwärts- und Rückwärts-Sprint.



Side-steps recht und links ausgeführt

Skipping.

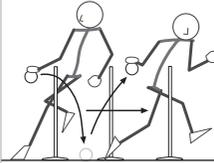
Fußgelenklauf.



Kombinationen von Skipping, Fußgelenkslauf und Sprint.

Vierfüßlerlauf (Gesicht zur Erde oder nach oben).

alle Übungsformen können miteinander kombiniert werden



alle Übungsformen können mit allen Arten von Balldribblings durchgeführt werden.

Steuerung:

Intensität:

Alle Übungsformen maximal schnell

Reizdauer:

5 - 8 sek.

Pausen:

1 - 2 min.

Reizumfang:

5 - 10 Serien

Hindernisse:

Höhe und Abstand sind dem Alter und dem Leistungsstand anzupassen. Es können verschiedene Tief-/Hochkombinationen, aber auch gerade oder schiefe Ebenen der Querstange verwendet werden.

Ein Hindernis:

Querstange tief:



schnelle Schrittfolge über die Stange vorwärts -rückwärts.



schnelle Schrittfolge seitwärts über Kreuz.



beidbeinige Sprungfolgen über die Stange, vorwärts, rückwärts, seitwärts.



einbeinige Sprungfolgen über die Stange, rechts und links, vorwärts, rückwärts, seitwärts.

Kombinationen aus den vorherigen Übungen.

Seitwärtssprünge mit größerer Sprungweite (Markierungen).



über das Hindernis springen und darunter zurückkriechen usw.

Steuerung:

Intensität:

Alle Übungen maximal schnell

Reizdauer:

5 - 8 sek.

Pausen:

1 - 2 min.

Reizumfang:

5 - 10 Serien

Querstange hoch:

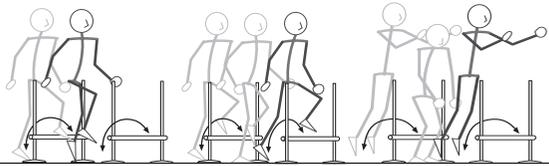


Vorwärtssprünge mit angezogenen Knien (Kängurusprünge).

Vorwärts-/Rückwärtssprünge.

Seitwärtssprünge.

Zwei oder mehrere Hindernisse:



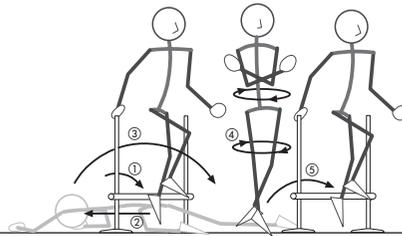
überlaufen der Hindernisse.

überspringen der Hindernisse mit rechtem/linkem Absprungbein.

beidbeiniger Absprung mit oder ohne Auftakt-sprung.

Steuerung:

Intensität: hoch
Reizdauer: 8 - 12 Wiederholungen
Pausen : 1 - 2 min.
Reizumfang: 3 - 8 Serien



Kombinationen aus Überspringen und Darunterherbewegen mit eventuellen Zusatzaufgaben: Hindernis 1 darüber - darunter - darüber, im

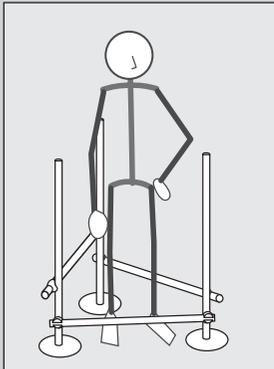
Zwischenraum Rolle vorwärts oder Streck-sprung mit Drehungen um die Körperlängs-achse, Radschlagen usw., Hindernis 2 wird übersprungen und

dann wird zum Start zurückgesprintet, oder es werden weitere Zusatzaufgaben zwischen Hindernis 1 und 2 gestellt usw.

Vielfältige Kombinationen sind möglich.

Steuerung:

Intensität: maximal schnell
Reizdauer: 1 - 3 Wiederholungen
Pausen: 1 - 2 min.
Reizumfang: 3 - 5 Serien



Das Dreieck (Bsp.)

Ein Dreieck:

Es werden drei senkrecht gestellte Stangen mit weiteren quergestellten Stangen verbunden, wobei die quergestellten Stangen in gleicher Höhe, in unterschiedlicher Höhe oder unterschiedlicher Querstellung angebracht werden können:

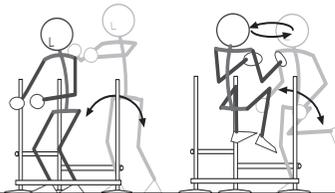
Die Ausgangsposition des Spielers ist inmitten des Dreiecks:



beidbeinige Sprünge
vorwärts/rückwärts/
seitwärts (eventuell mit
Zwischensprüngen)
nach außen und nach
innen.

einbeinige Sprünge
nach außen und
nach innen.

die gleichen Übungen
mit Körperdrehung
um die Längsachse.



schnelle Schrittkombi-
nationen nach außen
seitwärts und rück-
wärts.

Kombinationen der
aufgeführten
Sprünge.

Steuerung:

Intensität:

maximal schnell

Reizdauer:

5 - 10 sek.

Pausen:

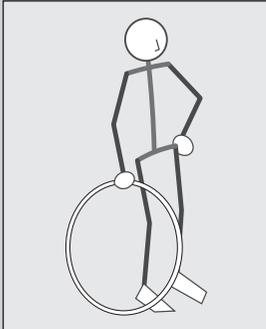
1 - 2 min.

Reizumfang:

3 - 5 Serien

Gerätebezeichnung:

Reifen (zehn bis zwanzig Stück)

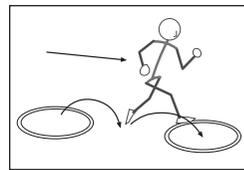
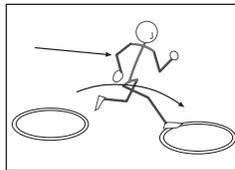


Reifen

**Übungsbezeichnung,
Trainingswirkung:**

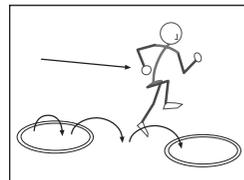
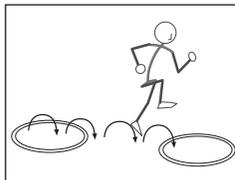
Frequenzschnelligkeit und perfekte Bein- arbeitstechnik sind im Tennis Voraussetzungen für Spitzenleistungen. Die optimale und beste Entwicklungsetappe für diese Eigenschaften ist das Kindesalter zwischen dem 8. und 10. - 11. Lebensjahr. Aber auch später müssen diese Bereiche systematisch weiterentwickelt werden. Das Reifenprogramm ist eine ideale Trainingsform dafür. Die Mehrzahl der folgen- den Übungen wurden vom Dipl.Trainer Michael Kreuzer entwickelt und/oder zusam- mengestellt und in seiner Diplomarbeit veröf- fentlicht. Neben der Doppellinie eines Tennis- feldes werden zwanzig Gymnastikreifen in einer Reihe ausgelegt. Der Abstand zwischen den Reifen beträgt jeweils eine Breitenlänge

Schnelligkeit, Koordinationsfähigkeit, Reaktivkraft, Beinarbeit.



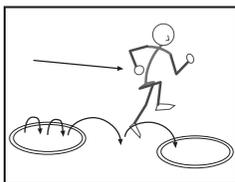
durchlaufen mit Bodenkontakt in den Reifen mit der gleichen Geschwindigkeit/mit zunehmender Geschwindigkeit, jeweils mit mitt- lerem Kniehub (bis zur Hüfthöhe).

durchlaufen mit Bodenkontakt in und zwischen den Reifen. Das Bein, welches in den Reifen tritt, soll nach jedem Durchgang gewechselt werden.

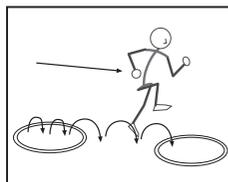


durchlaufen mit zwei Bodenkontak- ten im Reifen und zwei Bodenkon- takten zwischen den Reifen mit aus- geprägter Fußgelenkarbeit über hö- heren Kniehub bis hin zu Skippings.

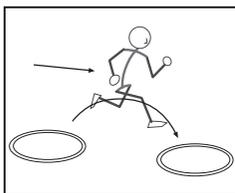
durchlaufen mit zwei Boden- kontakten im Reifen und einem Bodenkontakt zwischen den Reifen.



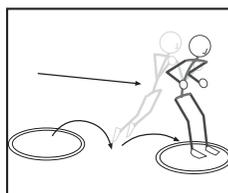
durchlaufen mit drei Bodenkontakten im Reifen und einem Bodenkontakt zwischen den Reifen.



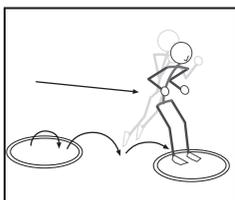
durchlaufen mit drei Bodenkontakten im Reifen und zwei Bodenkontakten zwischen den Reifen.



laufen von Reifen zu Reifen mit sprunghaft verlängerten Schritten und langem Halten der Absprungposition mit Steigerung der Flugzeit und Sprunghöhe.

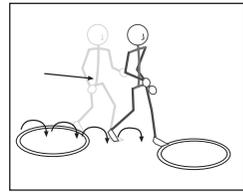
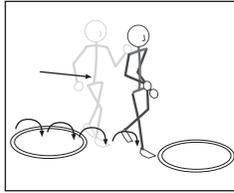


Sprünge mit beidbeinigem Absprung und beidbeiniger Landung vom Reifen in den Zwischenraum und in den Reifen.



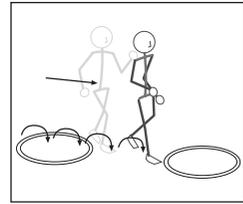
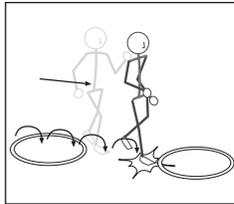
Sprünge mit beidbeinigem Absprung und beidbeiniger Landung im Reifen (im Reifen zwei Sprünge) und im Zwischenraum (ein Sprung).

Hopserlauf mit zwei Bodenkontakten im Reifen und zwei Bodenkontakten zwischen den Reifen mit Varianten:



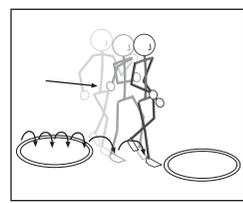
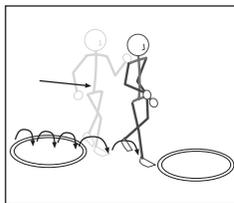
das Schwungbein wird aktiv von vorne oben auf den Boden aufgesetzt.

Wechsel des in den Reifen gestellten Beines.



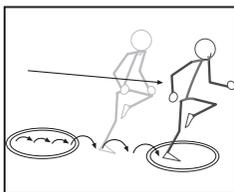
besonders starkes "in-den-Boden-Stampfen" des Kontaktbeines und folgend auch ein kräftiger Abdruck.

Hopserlauf mit zwei Kontakten pro Reifen.

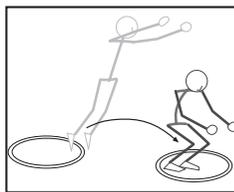


Hopserlauf mit drei Kontakten pro Reifen.

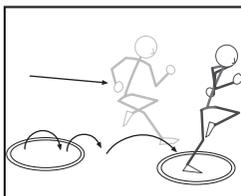
Hopserlauf mit vier Kontakten pro Reifen.



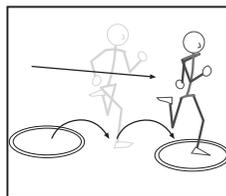
einbeinige Kontakte im Reifen, nacheinander enge Bodenkontakte, im Zwischenraum nacheinander breite Kontakte.



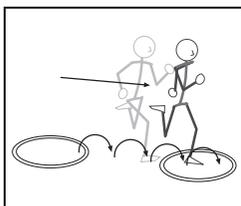
beidbeinige Schlußsprünge in und zwischen den Reifen. Als Variation werden beim Sprung die Fußspitzen nach vorne oben angezogen (aktive Fußstreckung).



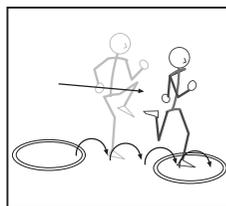
einbeinige Laufsprünge in und zwischen die Reifen mit Variation: verschiedener Rhythmus und Höhe des Abdrucks.



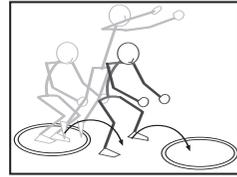
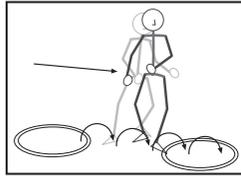
durchlaufen in und zwischen den Reifen mit anfersen der Beine mit Variationsmöglichkeit; das Bein, welches in den Reifen tritt, soll nach jedem Durchgang gewechselt werden.



durchlaufen mit zwei angefersten Schritten im Reifen und zwei angefersten Schritten zwischen den Reifen.

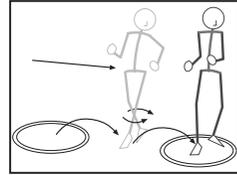
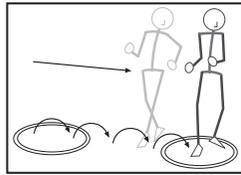


durchlaufen mit zwei angefersten Schritten im Reifen und zwei angeknieten Schritten zwischen den Reifen.



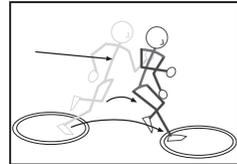
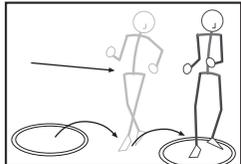
seitliches Bewegen mit Beistellschritten (Side-Steps) durch und zwischen die Reifen (jeweils zwei Schritte im Reifen und zwei Schritte zwischen den Reifen).

beidbeinige Sprünge: im Reifen sollen beide Füße eng aufkommen, im Zwischenraum sollen beide Füße breit ankommen.



seitliches Bewegen mit Kreuzschritt vorwärts-übersetzend, jeweils zwei Schritte im Reifen und zwei Schritte zwischen den Reifen.

seitliches Bewegen mit Kreuzschritt vorwärts-übersetzend, rückwärts-übersetzend mit jeweils einem Schritt in den Reifen und den vorwärtsübersetzenden bzw. rückwärts-übersetzenden Schritt zwischen den Reifen.



seitliches Bewegen mit Kreuzschritt vorwärts-übersetzend, jeweils ein Schritt in den Reifen und den vorwärtsübersetzenden Schritt zwischen den Reifen mit Variationen: Wechsel des übersetzten Beines oder hohes übersetzendes Bein, flaches anderes Bein, etc.

Gallopplauf in und zwischen den Reifen (das Galopp unterscheidet sich vom Laufen durch den Wechsel von Abdruck- und Landebein, d.h. es übernimmt immer dasselbe Bein die Beschleunigung in der Flugphase, während das andere Bein den Körper wieder auffängt).

Steuerung:

Intensität

beim Erlernen der einzelnen Kombinationen langsames Tempo, später max. schnell

Reizdauer:

2 - 4 Wdh., jedoch nicht länger als 10 - 15 sek.

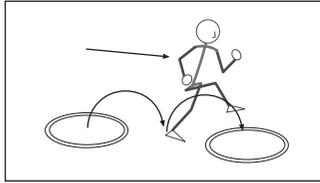
Pausen:

1 - 2 min.

Reizumfang:

3 - 5 Serien

Regenerative Übungen:



durchgehen durch Reifen und den Zwischenraum mit einem hohen Schritt über imaginäre Hürden mit Armarbeit, hohem Anreißen des Beines, Ballenarbeit, Strecken des ganzen Körpers. Als Variation seitliches Ausstellen des Beines.

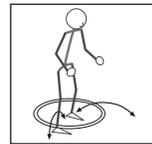
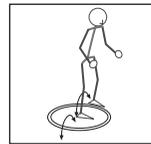
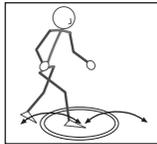
rückwärtsgehen durch Reifen und in den Zwischenraum mit einem hohen Schritt über imaginäre Hürden.

Steuerung:

Intensität: langsam
Reizdauer: 1 - 2 Wiederholungen
Pausen: 30 sek. - 1 min.
Reizumfang: 2 Serien

Hinweis: auch Variationen mit Übungen aus dem Dreieck (siehe Seite 17)

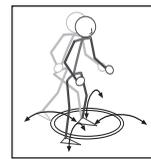
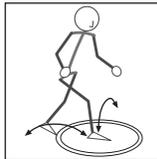
Maximal schnelles Heraus- und Hereintreten in den Reifen:



nur nach vorn und hinten.

nur nach rechts und links.

nur nach vorn und rechts.

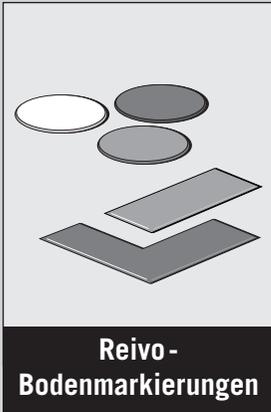


weitere Variationen.

freie Kombinationen.

Steuerung:

Intensität: so schnell wie möglich
Reizdauer: 4 - 8 sek.
Pausen: 1,5 - 2 min.
Reizumfang: 4 - 8 Serien

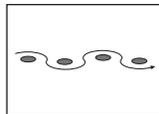


**Reivo -
Bodenmarkierungen**

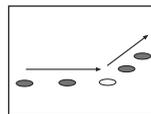
Die Bodenmarkierungen können vielfältig verwendet werden. Sie sind auf allen Bodenbelägen von beiden Seiten rutschfest. Durch die Vielzahl an Farben sind sie auf jeder Grundfarbe anwendbar. Für die Anwendung auf Tennisplätzen ist vor allem die gelbe Farbe zu empfehlen, denn sie ist sowohl auf einem roten als auch auf einem grünen oder blauen Untergrund sehr gut sichtbar. Die Handhabung ist sehr leicht und schnell, die Markierungen stehen nicht im Wege und man kann mit ihnen realistische Zielflächen markieren. Sie sind leicht waschbar.

Im tennistechnischen Bereich wurden sie vor allem durch R. Schönborn entdeckt, der sie in seinem neuen Trainingssystem („Tennis Technik-training“, Mayer & Mayer Verlag, '97) verwendet hat. Die dort empfohlenen matchrealistischen Zielflächen sind damit deutlich zu markieren; der Trainingsablauf ist absolut ungefährlich und verläuft ohne Störungen, weil keine Gegenstände bei der Bewegung der Spieler auf den Platz im Wege stehen, wie es z. B. bei der Aufstellung der Markierungskegel der Fall ist.

Bei allen anderen Konditions- oder Koordinationsübungen können die Bodenmarkierungen vielfältig verwendet werden:



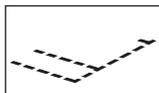
Abstände und Richtungen markieren für alle möglichen Arten von Slalomläufen.



durch unterschiedliche Farben können Richtungsänderungen angezeigt werden.



Orientierungshilfe für Geräteaufbau und vieles mehr.



Spielfeldmarkierungen.



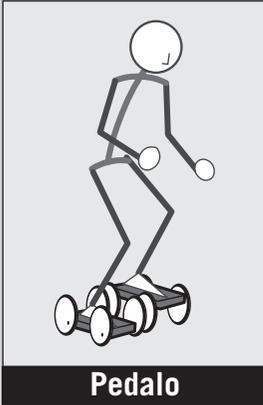
Ziele für Wurfübungen markieren.



Abstände markieren für Sprungtraining.

Gerätebezeichnung: **Pedalo**

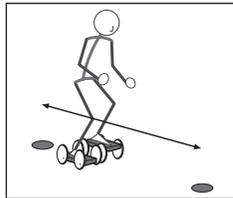
**Übungsbeschreibung,
Trainingswirkung:**



Koordination, Gleichgewicht, Kraft, Konzentration

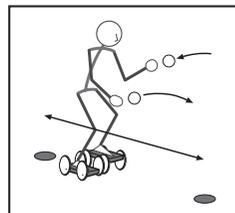
Auch das Pedalo ist vor allem bei Kindern und jüngeren Jugendlichen ein sehr gutes Gerät für die Entwicklung der Gleichgewichtsfähigkeit.

Beim Erlernen der Fahrtechnik ist eine Trainer-/Partnerhilfe notwendig. Der Körperschwerpunkt sollte immer abgesenkt werden, der Blick möglichst immer vorausgerichtet, der Oberkörper und der Kopf sollten in senkrechter Position sein, die Fußbewegungen sollten gleichförmig ausgeführt werden. Eine eventuell schnelle Ermüdung ist zu berücksichtigen.



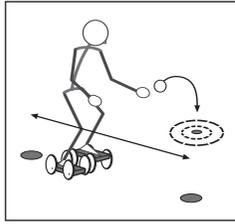
Vorwärts- und Rückwärtsfahren in unterschiedliche Entfernungen, die durch Bodenmarkierungen festgelegt sind.

Die Trainingswirkung kann verstärkt/erweitert werden durch:

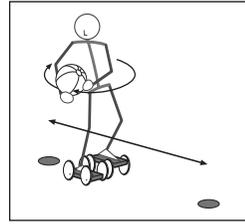


Balldribbling mit unterschiedlichen Bällen.

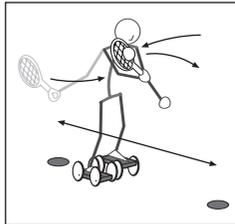
Ballfangen und Ballwerfen.



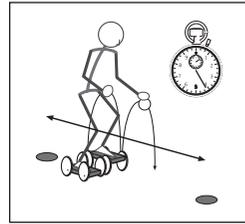
Zielwürfe aus der Fahrbewegung
z.B. in den Basketballkorb etc.



Medizinball werfen/fangen, um die
Hüfte kreisen lassen.



mit einem Tennisschläger Bälle auf
alle möglichen Arten spielen.



alle diese Übungen auch in
Wettkampfform durchführen.

Steuerung:

Intensität:

je nach Alter und
Trainingszustand
langsam bis schnell.

Reizdauer:

10 - 20 sek. (Anfänger)
bis zu 2 min. (Köner)

Pausen:

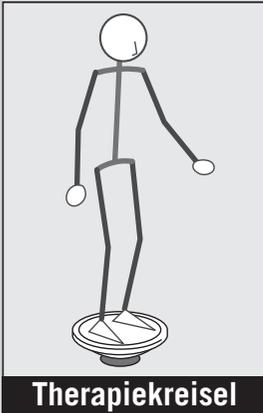
1 - 2 min.

Reizumfang:

2 - 10 Serien

Gerätebezeichnung: **Therapiekreisel**

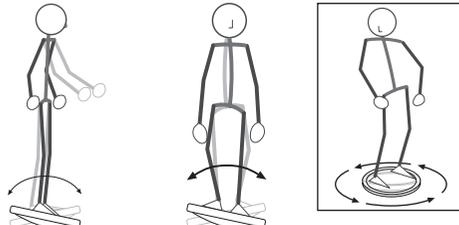
**Übungsbeschreibung,
Trainingswirkung:**



Koordination, Gleichgewicht, Kraft, Konzentration, Motivation.

Gemeinsam mit Schaukelbrett, Rollwippe, und Pedalo ist der Therapiekreisel ein wichtiges Gerät für die oben angeführten Eigenschaften.

Beidbeinig auf dem Kreisel stehend:

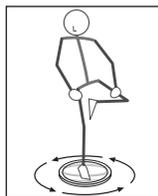


die FüÙe in den Fußgelenken nach vorne und nach hinten unten kippen (Flexion und Extension), Zehen nach unten und oben bewegen.

die FüÙe seitlich nach rechts und links kippen.

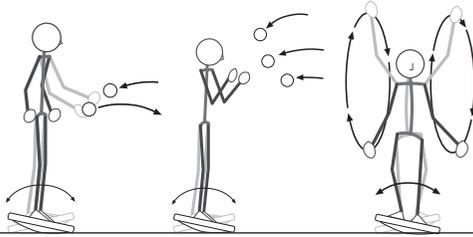
mit beiden FüÙen den Rand des Kreisels in einer kreisförmigen Bewegung nach unten drücken.

Einbeinig auf dem Kreisel stehend die gleichen Übungen, wie beidbeinig:



etc.

Die beiden vorherigen Übungsformen mit folgenden zusätzlichen Aufgaben:



Bälle fangen und werfen.

zugeworfene Bälle abwehren.

mit den Armen seitlich vom Körper Kreisbewegungen ausführen, synchron und entgegengesetzt.

Zwei Kreisel stehen übereinander, die gleichen Übungsformen wie oben:



etc.

Steuerung:

Intensität:

das Tempo dem individuellen Fähigkeitsniveau anpassen

Reizdauer:

bis zu einer fühlbaren Ermüdung

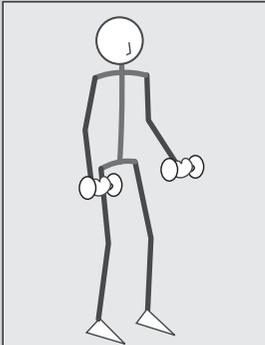
Pausen:

40 - 90 sek.

Reizumfang:

3 - 8 Serien

Gerätebezeichnung: Faust-/Kugelhantel

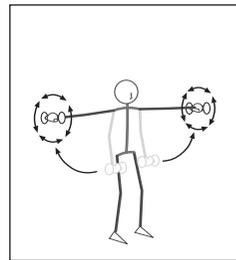
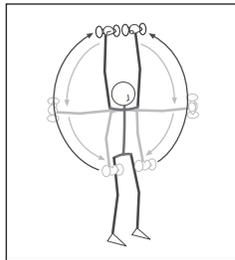


Faust-/Kugelhantel

Übungsbeschreibung, Trainingswirkung:

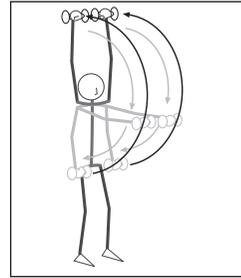
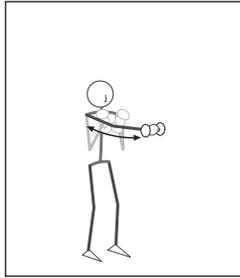
Der Armmuskulatur muß bei jedem Tennisspieler große Aufmerksamkeit gewidmet werden. Erstens der Leistung und zweitens der Verletzungsprophylaxe wegen. Hanteltraining muß ein selbstverständlicher Bestandteil jedes Trainingsprogramms sein. Sortierung von 680 g über 1, 2, 3, kg jeweils zwei Hanteln. Das Gewicht muß dem Alter und dem Trainingsstand angepaßt werden. Für das Kraftausdauertraining sollte das Übungsgewicht geringer gewählt werden (z. B. Muskelaufbau 3 kg, Kraftausdauer 1-2 kg); werden die Übungen im Stehen ausgeführt, ist der Körperschwerpunkt abgesenkt, der Rücken gerade und der Kopf aufrecht.

Kraft, Kraftausdauer Funktionsebene Schultergürtel:



Hanteln an gestreckten Armen seitlich-aufwärts bis in die senkrechte Position heben und wieder herunterlassen; in Schulterhöhe eine kurze Pause machen (1-2 sek.).

beide Arme werden bis in die Schulterhöhe geführt, in dieser Position werden sie aus dem Schultergelenk nach vorne und hinten gedreht.



Arme werden wie bei Boxbewegungen nach vorn, zur Seite und nach oben gestreckt.

Hanteln mit gestreckten Armen vorwärts-aufwärts bis in die senkrechte Position heben und wieder herunterlassen, in der Schulterhöhe eine kurze Pause machen (1 - 2 sek.).



die gleichen Übungen; die Hanteln können aber während der Bewegung gedreht werden.

Steuerung:

Intensität:

beim Krafttraining zügig, beim Kraftausdauertraining langsam.

Reizdauer:

beim Krafttraining: 6 - 10 Wiederholungen, beim Kraftausdauertraining: 10 - 20 Wdh. oder nach subjektivem Empfinden.

Pausen:

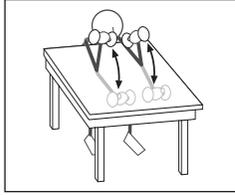
1 - 2 min.

Reizumfang:

3 - 5 Serien

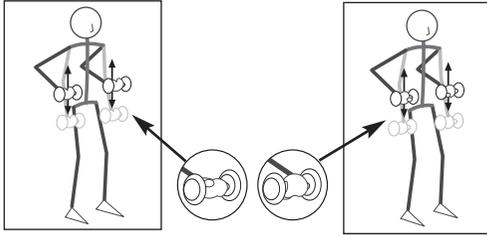
Funktionsebene Oberarme:

die Oberarme liegen auf einer festen Unterlage:



die Arme werden im Ellenbogen gestreckt und gebeugt.

die Arme sind entlang dem stehenden Körper gestreckt:



sie werden mit nach oben gerichteten Handflächen im Ellenbogen gebeugt und wieder gestreckt.

sie werden mit nach unten gerichteten Handflächen im Ellenbogen gebeugt und wieder gestreckt.

die gestreckten Arme sind seitlich/vorwärts bis in Schulterhöhe angehoben:



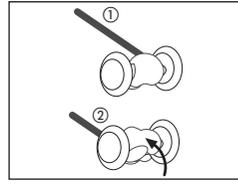
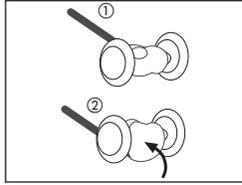
sie werden mit nach oben gerichteten Handflächen im Ellenbogen gebeugt und wieder gestreckt.



sie werden mit nach unten gerichteten Handflächen im Ellenbogen gebeugt und wieder gestreckt

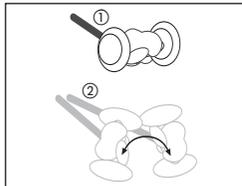
Funktionsebene Unterarme:

die Ellenbogen liegen auf einer festen Unterlage, die Handgelenke sollen frei beweglich sein:

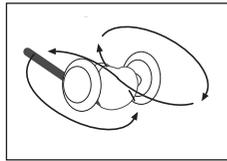
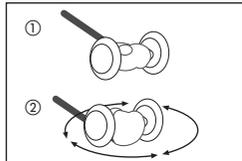


Hände mit Handrücken nach oben gerichtet, die Handteln nach oben und unten führen.

Hände mit Handflächen nach oben gerichtet, die Handteln nach oben und unten führen.



die gleiche Stellung der Hände wie oben, die Handteln werden jetzt nach links und rechts geführt.



die gleiche Stellung der Hände wie oben; die Handteln werden jetzt in einer Kreisbewegung aus dem Handgelenk links/rechts herum geführt.

Übungskombinationen aus vorherigen Übungen.

Steuerung:

Intensität:

beim Krafttraining zügig,
beim Kraftausdauertraining
langsam

Reizdauer:

beim Krafttrg. 6 - 12 Wdh.
langsame Ausführung beim
Kraftausd.trg. 10 - 25 Wdh.

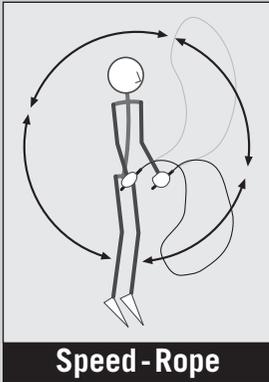
Pausen:

1 - 2 min.

Reizumfang:

3 - 6 Serien

Gerätebezeichnung: **Speed - Rope** (Sprungseil)



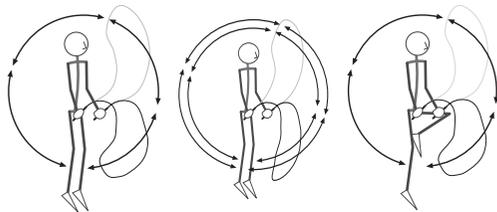
Übungsbeschreibung, Trainingswirkung:

Das Sprungseil ist eines der ältesten Trainingsgeräte der Tennisspieler. Trotzdem ist die Praxisanwendung immer noch ein gewisses Problem. Ein Vorbild sollten z.B. Boxer sein, die dieses Gerät perfekt beherrschen. Es ist wichtig, daß es auch richtig angewendet wird, denn man kann mit ihm viele Bereiche abdecken, vorausgesetzt man weiß welche und wie.

Das Sprungseil kann sowohl für das Schnelligkeitstraining (Koordinationstraining) und das Reaktivkrafttraining als auch für das Ausdauertraining verwendet werden. Voraussetzung ist ein einwandfreies Beherrschen aller möglichen Sprungtechniken. Es eignet sich auch ausgezeichnet für das Aufwärmen. Vor jeder Übungsart ist es notwendig, einige Zeit der Rhythmusergewinnung zu widmen (Einspringen).

Koordination, Schnelligkeit, Beinarbeit, Reaktivkraft, Ausdauer, Kraftausdauer

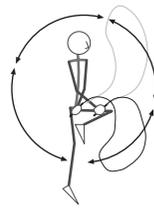
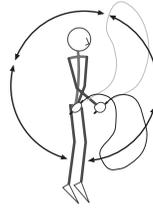
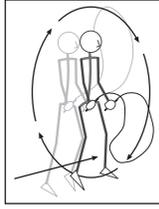
Koordination:



beidbeiniges Springen
bei einmaligem Durchschlagen des Seiles
vorwärts und rückwärts.

beidbeiniges Springen
bei zweimaligem Durchschlagen des
Seiles vorwärts und
rückwärts.

einbeiniges Springen,
Beine werden im
Rhythmus 1:1, 2:2
usw. gewechselt.



Galoppsprünge seitwärts, rechts und links, Side-steps bei gleichzeitigem Durchschwingen des Seiles.

alle vier Sprungarten bei Überkreuzung der Arme.

verschiedene Kombinationen der aufgeführten Übungsformen.

Steuerung:

Intensität:

zuerst langsam, dann Temposteigerung

Reizdauer:

1 - 3 min.

Pausen:

1 - 2 min.

Reizumfang:

3 - 8 Serien

Schnelligkeit:

die gleichen Übungsformen wie bei der Koordination, die Steuerung ist aber anders.

Steuerung:

Intensität:

maximal schnell

Reizdauer:

4 - 6 sek.

Pausen:

30 sek. - 1 min.

Reizumfang:

3 - 6 Serien

Reaktivkraft:

es sollen die gleichen Übungen verwendet werden. Die Sprünge sollen aber betont hoch sein mit kräftigem Abstoß vom Boden.

Steuerung:

Intensität: hoch bis sehr hoch
Reizdauer: 6 - 15 sek.
Pausen: 1 - 2 min.
Reizumfang: 3 - 6 Serien

Ausdauer, Kraftausdauer:

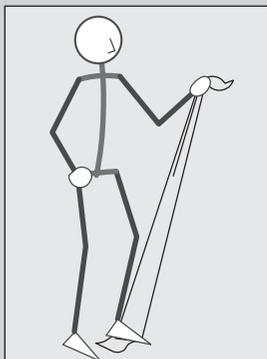
es werden die gleichen Übungsformen verwendet wie oben, die Steuerung ist aber unterschiedlich.

Steuerung:

Intensität: langsam bis mäßig schnell.
Der Puls soll ca. zwischen 120 und 150 liegen
Reizdauer, Pausen, Reizumfang:
30 - 50 min. ohne Pausen
oder 4 x 10 - 15 min. mit
drei 2 - 5 min. Pausen
dazwischen. Auch andere
Methoden, z. B. durch
Veränderung der Reizdauer
und Tempowechsel sind
möglich.

Gerätebezeichnung:

Thera - Band



Thera - Band

Übungsbeschreibung, Trainingswirkung:

Die allgemeine wie auch die spezifische Kraftentwicklung ist während der Juniorenzeit ein unabdingbarer Teil des Trainings. Das Thera - Band ist ein hervorragendes Trainingsmittel praktisch für alle Muskelbereiche des Körpers. Man könnte auch andere elastische Bänder anwenden, aber die Praxis mit Tennisspielern hat gezeigt, daß das Thera - Band am geeignetsten ist. Es ist leicht, im Gepäckgut verstaubar und für jedes Kraftpotential verwendbar, weil es fünf verschiedene Widerstandstufen hat; diese kann man durch Veränderung der Länge noch weiterregulieren; es ist praktisch für jedes Körperteil anwendbar. Aufgrund der vielfältigen Einsatzmöglichkeiten werden hier nur einige wichtige Übungen für die Funktionskreise Schulter und Beine aufgezeigt, die für Tennisspieler von besonderer Bedeutung sind. Für weitere Übungsformen wird das Trainingsbuch „Thera - Band“ empfohlen, es ist bei Sport - Thieme zu bestellen (Tel.: 0 53 57/1 81 81).

Allgemeine und spezielle Kraft.

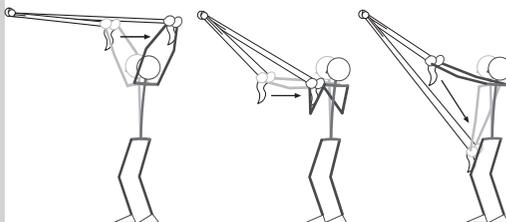
Es sollen immer beide Extremitäten entweder gleichzeitig oder einzeln mit einbezogen werden.

Funktionskreis Schulter:

Für Tennisspieler ist der dorsale, also der rückwärtige Teil der Schultermuskulatur besonders wichtig. Dieser hat u. a. die Funktion, die Arbeitsmuskulatur vorzuspannen und Energie zu speichern.

Das Thera - Band ist an einem festen Gegenstand fixiert. In der Ausgangsstellung soll es leicht gestrafft sein, der Körperschwerpunkt ist abgesenkt, der Oberkörper aufrecht und nicht gegen den Zug des Bandes gesetzt.

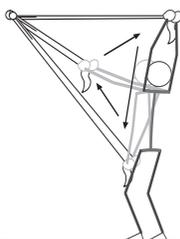
Der Athlet steht mit dem Gesicht zur Fixierung:



Arme gestreckt über dem Kopf. Zurückführen der Arme. Federn; auch mit Haltephasen möglich.

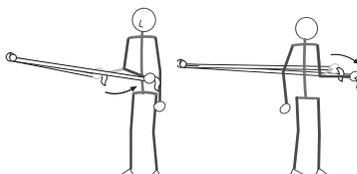
Arme werden gebeugt in Schulterhöhe zurückgeführt; auch mit Haltephasen möglich.

Arme werden senkrecht am Körper gehalten. Zurückfedern/Zurückführen der Arme; auch mit Haltephasen.



Kombinationen aus den drei Übungsformen.

Der Athlet steht mit der Schulterseite zur Fixierung:



der Arm dieser Körperseite ist gebeugt, der Oberarm liegt am Körper an. Der Unterarm wird in einer halbkreisförmigen Bewegung bis zum Körper herangeführt. Mit rechtem und linkem Arm ausführen.

die „Arbeitsschulter“ ist auf der Gegenseite des Befestigungspunktes. Der gebeugte Arm wird vom Körper weggeführt. Rechts und links ausführen. Der Oberarm liegt am Körper.

Der Athlet steht frei im Raum:



das Band wird unter einem Fuß fixiert. Es wird vor dem Körper mit einem Arm über die Körperdiagonale bis zur völligen Streckung gezogen.



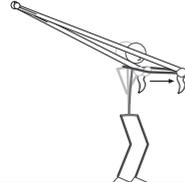
das Band wird hinter dem Rücken so gehalten, daß eine Hand das eine Ende des Bandes am Gesäß, die andere Hand das andere Ende des Bandes bei gebeugtem Arm hinter dem Nacken fixiert. Der gebeugte Arm wird nun durchgestreckt.

Für den vorderen Teil der Muskulatur sind folgende Übungen möglich:

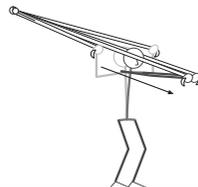
Der Athlet steht mit dem Rücken zur Fixierung:



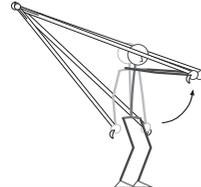
durchgestreckte Arme über dem Kopf werden nach vorne geführt.



durchgestreckte Arme in Schulterhöhe werden nach vorne geführt.



Arme werden seitwärts im 90°-Winkel gebeugt, die Oberarme sind dabei in waagerechter, die Unterarme in senkrechter Stellung. Die Arme werden nun nach vorne geführt.



die Arme werden senkrecht am Körper gehalten, von hier aus werden sie nach vorne geführt.

Steuerung:

Intensität:

langsame Ausführung
in beide Richtungen

Reizdauer:

10 - 20 Wdh./bis zur
spürbaren Ermüdung

Pausen:

1 - 2 min.

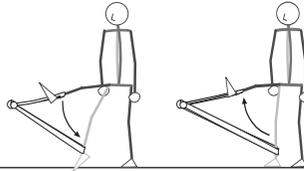
Reizumfang:

3 - 8 Serien

Funktionskreis Beine:

Das Thera-Band wird verknotet. Es entsteht eine Art Gummiring, um es um den Fuß oder das Fußgelenk fixieren zu können. Das andere Ende des Bandes wird an einem festen Gegenstand fixiert. Jeweils mit linkem und rechtem Bein ausführen.

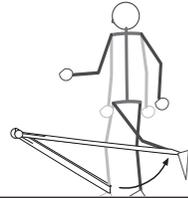
Der Athlet steht seitlich zu der Befestigungsstelle:



das abgespreizte Bein wird zum Körper geführt (Adduktion).

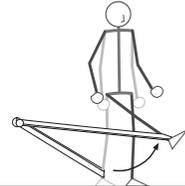
das senkrecht gestellte Bein wird vom Körper weggeführt (Abduktion).

Der Athlet steht frontal zur Befestigungsstelle:



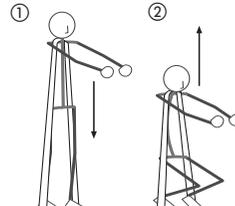
das Bein wird nach hinten geführt.

Der Athlet steht mit dem Rücken zur Befestigungsstelle:



das Bein wird nach vorne geführt.

Der Athlet steht in einer Kniebeuge-Position im freien Raum:

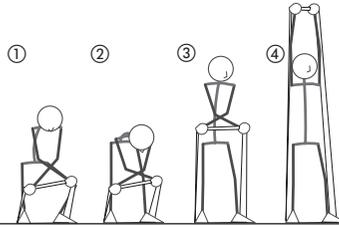


das Band wird unter den Füßen und unter den Schultern oder

unter dem Nacken fixiert. Es werden langsame bis zügige

Kniebeuge ausgeführt

Der Athlet steht in einer hüftbreiten Seitgrätsch-Stellung:

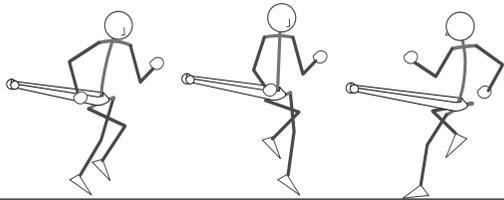


das Band wird mit den Füßen fixiert, mit den Händen über Kreuz gefaßt und an den

Knie angelegt. Der Körper wird in Reihenfolge Beine-Rumpf-Arme zur voll-

ständigen Streckung gebracht.

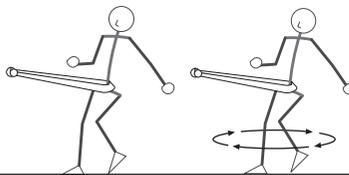
Das Band wird in Hüfthöhe an einem Gegenstand fixiert und um die Hüften des Athleten gelegt:



der Athlet läuft nun gegen den Widerstand des Bandes nach vorn und nach hinten.

der Athlet sprintet gegen den Widerstand des gedehnten Bandes auf der Stelle.

der Athlet läuft rückwärts gegen den Widerstand des Bandes.



der Athlet macht Side-steps rechts und links gegen den Widerstand des Bandes.

Kombinationen der angeführten Übungen.

Steuerung:

Intensität:

zügige bis schnelle Ausführungen

Reizdauer:

10 - 20 Wiederholungen

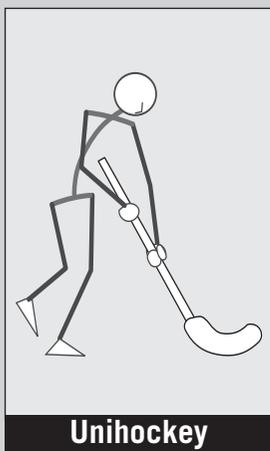
Pausen:

1 - 2 min.

Reizumfang:

3 - 8 Serien

Gerätebezeichnung: Unihockey



Unihockey

Trainingswirkung:

Alle möglichen Sportsportarten dienen als eine ausgezeichnete Ergänzung zum Tennisspiel. Die allgemeine Koordinationsfähigkeit wird damit perfektioniert; die sogenannten neuronalen Schlingen, die dabei gebildet und gespeichert werden kann man später in die tennisspezifischen Bewegungsabläufe integrieren; man erweitert damit automatisch den sogenannten Bewegungsschatz und erleichtert und beschleunigt die tennistechnische Entwicklung. Unihockey eignet sich ganz besonders dafür, denn es wird dabei zwangsläufig die so wichtige Augen-Arm-Bein-Koordination gefördert und gefestigt.

Koordination, Schnelligkeit, aerobe und anaerobe Ausdauer, Teamgeist.

Das komplette Regelwerk und Material, sowie Übungsanleitungen können bei Sport-Thieme unter der Telefonnummer 0 53 57/1 81 81 bestellt werden.



Ballmaterial

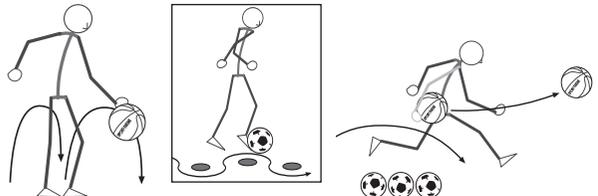
**Übungsbeschreibung,
Trainingswirkung:**

Der Ball ist ein Grundgerät für alle Kinder und Jugendliche. Besonders für Tennisspieler sind verschiedene Ballsportarten, Ballspiele und Ballübungen eine Voraussetzung zu einer optimalen koordinativen Entwicklung.

Ein Trainingssatz unterschiedlicher Bälle für verschiedenartige Koordinationsschulungen sollte aus folgenden Bällen bestehen: Fußball, Volleyball, Basketball, Football, Rugbyball, 1 - 3 Softbälle verschiedener Größen, Spaßball.

Koordination, Aktionsschnelligkeit.

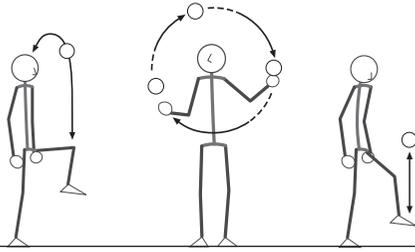
Spielformen aus verschiedenen Sportsportarten, alle möglichen Wurfarten und Fangmöglichkeiten aus verschiedenen Entfernungen:



Ballprellen (basketballartig) neben dem Körper, zwischen den Beinen, hinter dem Körper, um den Körper herum, mit einer Hand, mit regelmäßigem Wechsel der Hände, im Slalomlauf, über Bänke, über Hindernisse usw.

Ballführen am Fuß durch Slalomparcours.

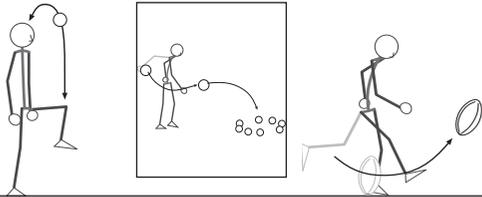
werfen mit Überkopfwurf, Seitenwurf usw. aus dem Stand, im Lauf, im Sprung, mit Körperrotation, aus der Kniestellung, vorwärts, rückwärts.



verschiedene Bälle werden nacheinander mit abwechselnd allen Körperteilen in der Luft gehalten.

Bälle werden nur mit den Händen berührt.

Bälle werden nur mit den Füßen berührt.



Bälle wandern in der Richtung von den Beinen zum Kopf und umgekehrt.

alle möglichen Wurfarten auf verschiedenartige Ziele.

Fußball mit Rugbyball/ Football.

Steuerung:

Intensität:

beim Erlernen der Technik langsam, dann zügig und schließlich mit hoher, bzw. maximaler Geschwindigkeit. variabel zu gestalten, ohne Ermüdung des ZNS.

Reizdauer:

Beachte steigende Fehlerhäufigkeit

Pausen:

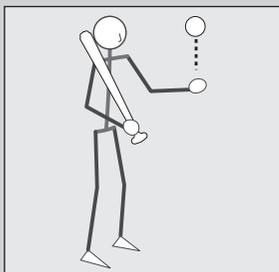
je nach dem konditionellen Zustand, je nach dem Ermüdungsgrad, bis zur völligen Regeneration

Reizumfang:

je nach Übungsart und Zielsetzung kurz bis mittellang.

Gerätebezeichnung:

**German Baseball: Bälle und
Schläger, Softball.**



Baseball, Softball

Eine ausgezeichnete Ergänzungssportart für Kinder und Jugendliche, die die notwendigen koordinativen Eigenschaften für das Tennisschult.

Das komplette Regelwerk und Material, sowie Übungsanleitungen können bei Sport-Thieme unter der Telefonnummer 0 53 57/1 81 81 bestellt werden.

Der große **Gratis!**

Katalog

über **400** Seiten!



- Exklusive Produkte nur bei **SPORT-THIEME**
- Über 10.000 Artikel für Schulsport, Vereinssport, Fitness und Therapie
- 31 Tage Rückgaberecht
- 24/48-Stunden Lieferservice!
- Geprüfte Qualität und Sicherheit!

Jetzt bestellen: 05357-18186

SPORT-THIEME

Schulsport • Vereinssport • Fitness • Therapie

Sport-Thieme GmbH • 38367 Grasleben • www.sport-thieme.de

Tel. 05357-18186 • Fax 05357-970179 • info@sport-thieme.de

Handbuch für Tennistrainer

Diese Handbuch zeigt methodische/didaktische Wege für das Grundlagen-training im Tennisverein auf.

Sinnvolle Übungsreihen zu den Bereichen Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer und Koordination werden für Tennistrainer übersichtlich dargestellt. Die beschriebenen Übungsformen werden seit vielen Jahren im Bundes-leistungs- und Ausbildungszentrum in Hannover von Herrn Kraft und Herrn Schönborn erfolgreich in der täglichen Praxis angewendet.

SPORT-THIEME®

Helmstedter Straße 40

38368 Grasleben

Telefon: 0 53 57 - 1 81 81

Telefax: 0 53 57 - 1 81 90

E-Mail: info@sport-thieme.de

www.sport-thieme.de