

TC Bayer Dormagen Training in Corona-Zeit



Aufgaben je nach Alter und Leistungsstärke:	Theorie: www.tennis-platform.com unter Tennistraining=>Technik	Praxis-Übungen: versuche an einer Wand im Hof, auf einem leeren Parkplatz auf einer ca. 20m ² großen Fläche oder auf einer Wiese das Gelesene (mit oder ohne Tennisschläger und Ball) umzusetzen
Woche 1: Vorhand	Theorie/Text lesen	Beispielübungen:
Mini und Maxi-Feld Spieler (U12):	- Nr.1 – Nr.10: die Überschriften und die Unterüberschriften lesen und verstehen	- versuche an einer Wand möglichst viele Schläge hintereinander zu schaffen - versuche 10 bis 20 Treffer auf einem Ziel auf der Wand zu schaffen - ODER andere selbst ausgedachte Übungen achte dabei auf dem richtigen Griff (Nr.1), dem Treffpunkt (Nr. 2) und dem Prinzip „von unten nach oben“ (Nr.3)
Kinder (ab Jg. 2008 und älter), Spieler, die einmal die Woche trainieren und andere Hobby-Spieler:	- Nr.1 – Nr.16: die Überschriften und Absatz unter den Überschriften lesen und verstehen	- versuche an einer Wand möglichst viele Schläge hintereinander zu schaffen - versuche 10 bis 20 Treffer auf einem Ziel auf der Wand zu schaffen - ODER andere selbst ausgedachte Übungen, achte dabei auf dem richtigen Griff (Nr.1), dem Treffpunkt (Nr. 2) und dem Prinzip „von unten nach oben“ (Nr.3) und ein anderes selbst ausgesuchtes Merkmale Nr.1-16
Mannschaftsspieler der 1. Knaben, 1. Junioren, 1. Mädchen und 1. Juniorinnen:	- Nr.1 – Nr.20: die Überschriften, Absatz unter der Überschrift und „Bewegungsausführung“ lesen und verstehen, ein Video des Experten anschauen	- suche dir ein Merkmal aus (Nr.1-20) und versuche es an der Wand mit einem Tennisschläger durchzuführen (erstmal nur als Schatten-Schlag, dann mit einem Tennisball, wobei man selbst den Ball zuwirft) - versuche so 10 bis 20 Treffer auf einem Ziel auf der Wand zu schaffen - entsprechend die Hüttchen hinlegen, um die Hüttchen laufen und Schatten-Schläge (mit Tennisschläger ohne Tennisball) ausführen
Leistungsspieler und Spieler, die mindestens 3-mal die Woche trainieren:	- Nr.1 – Nr.20 Überschriften, „Bewegungsausführung“, „Vorteile, Absichten und Bemerkungen“ lesen und verstehen, jeweils zwei Videos der Experten anschauen	- entsprechend die Hüttchen hinlegen (siehe Übungs-Videos oder selbst überlegen), um die Hüttchen laufen und Schatten-Schläge (mit Tennisschläger ohne Tennisball) ausführen - suche dir ein Merkmal aus und versuche es an der Wand mit einem Tennisschläger durchzuführen (erstmal nur als Schatten-Schlag, dann mit einem Tennisball, wobei man selbst den Ball zuwirft), das gleiche mit zwei anderen Merkmalen - versuche so 10 bis 20 Treffer auf einem Ziel auf der Wand zu schaffen
Woche 2: Rückhand	wie bei der Vorhand in Woche 1	Praxis-Übungen: wie bei der Vorhand in Woche 1
Woche 3: Aufschlag	wie bei Vorhand in Woche 1	Praxis-Übungen: am besten an einer breiten Wand, vor der eine freie, mindestens 20m² große Fläche ist; einen Aufschlag oder Wurf durchführen, auf die Merkmale achten und den Ball abfangen oder weiter mit Vorhand oder Rückhand gegen die Wand spielen
Woche 4: Wiederholung von Vorhand für Minis, Maxis und Hobbyspieler Themen für Mannschaftsspieler und Leistungsspieler: <u>Volley</u>		Praxis-Übungen: am besten an einer breiten Wand, vor der eine freie, mindestens 10m² große Fläche ist; Volleys und die Merkmale der Volleys kann man sehr gut an einer Wand üben
Woche 5: Wiederholung von Rückhand für Minis, Maxis und Hobbyspieler Themen für Mannschaftsspieler und Leistungsspieler: <u>Slice/Stoppsball</u>		Praxis-Übungen: am besten an einer breiten Wand, vor der eine freie, mindestens 15m² große Fläche ist; die Schläge mit Unterschnitt und die Merkmale des Slice-Schlages kann man sehr gut an einer Wand üben

Für Mannschaftsspieler und Leistungsspieler: es ist empfehlenswert und sinnvoll die Inhalte zur Einzeltaktik, Doppeltaktik und Psyche anzuschauen und durchzulesen. Nimmst euch vor jeden Tag einen Abschnitt durchzulesen und es zu verstehen.

Für alle: Unter Praxis-Übungen findet ihr Beispiele. Ihr sollt kreativ sein und wenn ihr an der Wand Tennis spielt, sollt ihr auch verschiedene andere Übungen ausdenken und ausprobieren.

Die Inhalte von www.tennis-platform.com werden zurzeit eingefügt, überarbeitet und korrigiert. Bei Fragen bitte an Roberts (robertsgutmanis@gmail.com) wenden.