

Tennistraining ohne Trainer



Dipl.-Trainer DOSB
A-Trainer DTB
Landestrainer
Thomas Oeltz
2017

Machmal steht kein Tennistrainer zur Verfügung aber man möchte trotzdem trainieren oder sich auf ein Match vorbereiten. Wer kennt diese Situation nicht...?

Häufig wird nach einer kurzen Einspielphase gleich mit dem Einzel oder Doppel begonnen. Eine nachhaltige Verbesserung aus technischer und taktischer Sicht ist eher nicht zu erwarten. Mit gezielten Übungen, die oftmals nicht länger als 30 Minuten dauern, kann man sein eigenes Spiel aber gezielt verbessern.

In den folgenden 3 Monaten stelle ich im Praxistipp Trainingsformen für alle Spielklassen vor, damit man gut vorbereitet in die Sommersaison geht.

Zielgruppe: Turnier- und Wettkampfspieler - Anforderungsprofil **

Umfang: 1-2x/Woche

Übungsziel: Herausfinden der optimalen Schlaggeschwindigkeit
Verbesserung Rhythmus und Präzision

Übungsdauer: je 5 Durchgänge á jeweils 20 Schläge VH cross
und RH cross

Übungsdurchführung / Übungsbeschreibung:

Es wird mit dem Trainingspartner gemeinsam von der Grundlinie mit nur **einem Ball** cross gespielt. Dabei muss der Ball 20x von jedem Spieler ins Feld zwischen Aufschlag- und Grundlinie geschlagen werden. Das Tabu-Feld darf dabei nicht getroffen werden. Sollte ein Fehler unterlaufen, muss dieser Ball geholt und wieder von der Grundlinie ins Spiel gebracht werden. Es wird die Zeit gemessen, sobald der zwanzigste Ball ins Feld geht. **Variation: longline**

