TENNIS
Tennisverband Sachsen-Anhalt e.V.

ONCOURTOFFCOURT
Der Praxistipp des Monats

Tennistraining ohne Trainer (Teil2)

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

Keine Angst vor dem Angriff auf Sand

Zielgruppe: Turnier- und Wettkampfspieler - Anforderungsprofil ***

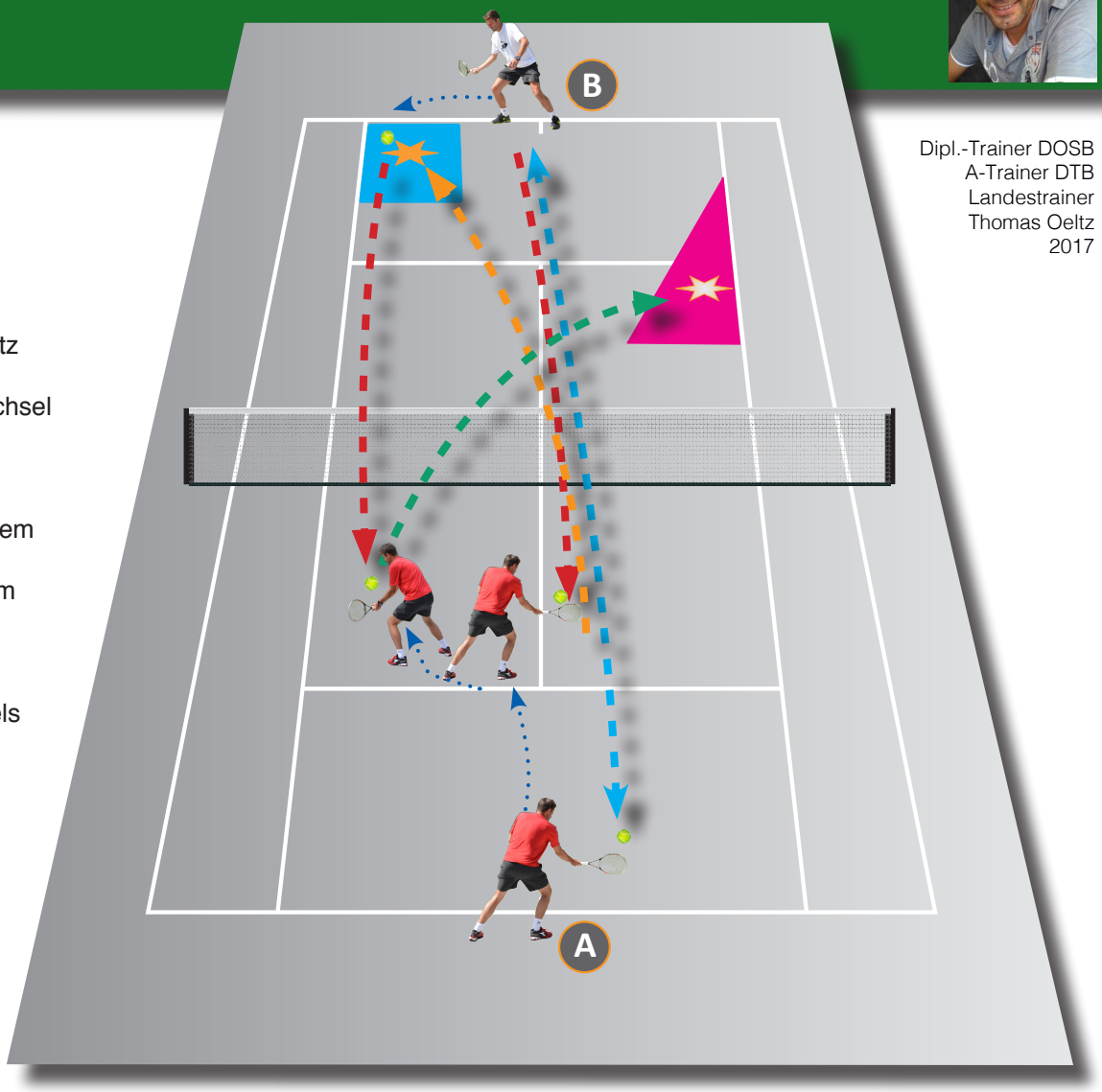
Umfang: 1x/Woche

Übungsziel: Verbesserung Angriffsituation und Abschlussvolley am Netz

Übungsdauer: je 5 Serien á 10 Durchgänge, nach einer Serie Spielerwechsel

Übungsdurchführung / Übungsbeschreibung:

Im Freizeitbereich begehen viele Spieler den Fehler, dass sie sich aus Angst vor dem Spiel am Netz zurück an die Grundlinie bewegen. Meistens ist der Weg zum Netz aber kürzer und es ist besser, den kurzen Ball des Gegners zu attackieren und dem eigenen Angriffsschlag mutig hinterher zu gehen. Mit dieser Übung können Sie diese Schwäche trainieren.

Spieler A und B spielen lange Bälle von der Grundlinie •. Während des Ballwechsels spielt B einen kürzeren Ball, der im Halbfeld aufkommt •. Spieler A spielt einen Vorhand-Angriffsball cross in die hintere Ecke •. Er geht seinem Ball hinterher und versucht den Longline-Passierschlag von Spieler B mit dem Volley ins Cross-Feld zu kontern •.

Variation 1
Spieler A greift mit Rückhand cross an.
Variation 2
Spieler B reagiert auf den Angriffsball zunächst longline.
Später darf er auch cross spielen. A trainiert dadurch zu antizipieren, in welche Ecke er sich bewegen muss.