

|                   |                                                               |                    |                          |              |               |
|-------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------|--------------|---------------|
| <b>Thema:</b>     | Verbesserung von Spieleröffnungssituationen im Einzeltraining | <b>Datum:</b>      | 12.06.2020 14:00 - 15:00 | <b>Name:</b> | Markus Knödel |
| <b>Ort:</b>       | Tennisplatz                                                   | <b>Zielgruppe:</b> | Leistungsspieler         |              |               |
| <b>Kommentar:</b> |                                                               |                    |                          |              |               |

---

|                        |           |                   |                       |
|------------------------|-----------|-------------------|-----------------------|
| <b>Nummer:</b>         | 4012      | <b>Kategorie:</b> | Athletiktraining      |
| <b>Unterkategorie:</b> | Aufwärmen | <b>Thema:</b>     | Dynamisches Aufwärmen |
| <b>Unterthema:</b>     | keines    |                   |                       |

---

**Trainingsziel:** Dynamisches Dehnen als Vorbereitung auf das Tennistraining oder Match

**Inhalt:** Die Spieler sollen verschiedene dynamische Dehnübungen in Kombination selbständig von Doppellinie zu Doppellinie durchführen:

1. Knie anheben, Gewicht auf dem Vorderfuß
2. Bein einwärtsdrehen auf dem Vorderfuß
3. Ausfallschritt mit verschiedenen Variationen (einfach bis schwer bzw. in Verbindung mit Rumpfrotation)
4. dynamisches Dehnen der Oberschenkelrückseite: ein Bein gestreckt, gerader Oberkörper nach vorne gebeugt, linke Hand zur rechten Fußspitze
5. lauf auf der Handfläche, schwerer mit Liegestütz und Rumpfrotation
6. Dynamisches Dehnen der Oberschenkelvorderseite
7. Arme schwingen mit der Rumpfrotation (Rumpf, Arme und Schulter)
8. Arme vor den Bauch und in den Rücken schwingen (Arme und Schulter)



---

|                      |                                                                                     |                     |                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Belastung:</b>    | Niedrige Intensität, 8 bis 10 mal links bzw. rechts, dynamische Bewegungsausführung | <b>Variation:</b>   | Verschiedene Variationen können in jede Form eingebaut werden:<br><br>- Bewegungsausführung in der Rückwärtsbewegung<br>- vom Netz zur Grundlinie<br>- Bewegungsausführung mehr auf dem Vorderfuß = Gleichgewicht verbessern |
| <hr/>                |                                                                                     |                     |                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Organisation:</b> | Jede dynamische Dehnform soll 8 bis 10 mal pro Körperseite durchgeführt werden      | <b>Bemerkungen:</b> | Der Trainer achtet auf eine bestmögliche Bewegungsausführung und gibt Korrekturen.<br><br>Die Spieler sollen aber zur selbständigen Durchführung erzogen werden!                                                             |

# Trainingsplan

erstellt mit **tennistrainer.de**

|                   |                                                               |                    |                          |              |               |
|-------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------|--------------|---------------|
| <b>Thema:</b>     | Verbesserung von Spieleröffnungssituationen im Einzeltraining | <b>Datum:</b>      | 12.06.2020 14:00 - 15:00 | <b>Name:</b> | Markus Knödel |
| <b>Ort:</b>       | Tennisplatz                                                   | <b>Zielgruppe:</b> | Leistungsspieler         |              |               |
| <b>Kommentar:</b> |                                                               |                    |                          |              |               |

|                        |                         |                   |                      |
|------------------------|-------------------------|-------------------|----------------------|
| <b>Nummer:</b>         | 4438                    | <b>Kategorie:</b> | Athletiktraining     |
| <b>Unterkategorie:</b> | Beine                   | <b>Thema:</b>     | Schnellkrafttraining |
| <b>Unterthema:</b>     | Überkopfwurf mit Sprung |                   |                      |

|                       |                                        |                |                                                                                                                                      |
|-----------------------|----------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Trainingsziel:</b> | Verbesserung Wurfkraft und Sprungkraft | <b>Inhalt:</b> | Überkopfwurf mit dem Medizinball und mit den Beinen vom Boden abspringen, über eine flache Stange springen (Verbesserung Aufschlag). |
|-----------------------|----------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                   |                                             |                   |                              |
|-------------------|---------------------------------------------|-------------------|------------------------------|
| <b>Belastung:</b> | 4-8 Würfe, 6-8 Serien, Serienpause 2-3 min. | <b>Variation:</b> | Nur mit einem Bein springen. |
|-------------------|---------------------------------------------|-------------------|------------------------------|

|                      |                                                 |                     |  |
|----------------------|-------------------------------------------------|---------------------|--|
| <b>Organisation:</b> | Medizinball (1-3 kg), Stange, kleines Hindernis | <b>Bemerkungen:</b> |  |
|----------------------|-------------------------------------------------|---------------------|--|



|                   |                                                               |                    |                          |              |               |
|-------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------|--------------|---------------|
| <b>Thema:</b>     | Verbesserung von Spieleröffnungssituationen im Einzeltraining | <b>Datum:</b>      | 12.06.2020 14:00 - 15:00 | <b>Name:</b> | Markus Knödel |
| <b>Ort:</b>       | Tennisplatz                                                   | <b>Zielgruppe:</b> | Leistungsspieler         |              |               |
| <b>Kommentar:</b> |                                                               |                    |                          |              |               |

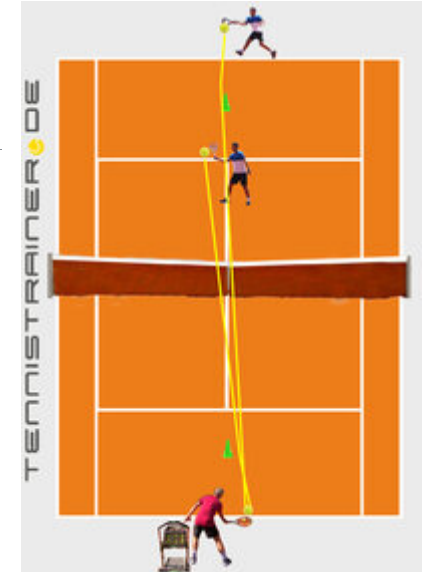
---

|                        |                        |                   |                 |
|------------------------|------------------------|-------------------|-----------------|
| <b>Nummer:</b>         | 299                    | <b>Kategorie:</b> | Techniktraining |
| <b>Unterkategorie:</b> | Aufwärmen              | <b>Thema:</b>     | Techniktraining |
| <b>Unterthema:</b>     | Schlagrhythmustraining |                   |                 |

---

**Trainingsziel:** Einspielen aller Schläge im Einzeltraining, Schlagrhythmus, Sicherheit, Genauigkeit und Schlaglänge

**Inhalt:** Der Spieler und der Trainer spielen sich kurz im Kleinfeld ein. Kleine Aufgaben sorgen für mehr Qualität und Abwechslung (kleine Ziele treffen, cross spielen, mit Rückwärtsdrall spielen usw.). Dann an der Grundlinie mit langsamem Schlagtempo, hoher Genauigkeit und guter Schlagsicherheit einspielen. Das Schlagtempo wird zunehmend gesteigert, bei gleichbleibender Sicherheit und Genauigkeit (kleine Ziele verwenden). Der Spieler geht ans Netz und spielt Volleys, dabei von der T-Linie aufrücken. Der Trainer spielt die Bälle möglichst genau aus dem Ballwechsel zu. Beide achten auch hier auf einen guten Schlagrhythmus mit hoher Genauigkeit. Der Trainer spielt Lobs, der Spieler schmettert gezielt zum Trainer zurück (Zuspiel mit Slice-Lob). Nach einer gewissen Schlaganzahl kann der Spieler einen Volley bzw. Schmetterball auf die freie Seite spielen. Der Spieler schlägt auf, Zielfelder sorgen für die Steigerung der Qualität und Genauigkeit. Der Spieler kann je nach Spielstärke die Schlagrichtung ansagen. Von der Einstandseite beginnen, dann Vorteilseite.



---

|                      |                                                                                                                       |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Belastung:</b>    | Niedrige bis mittlere Intensität, im Einzeltraining in 15 bis 20 Min. einspielen                                      | <b>Variation:</b>   | <p>Kleinere Variationen sorgen für Abwechslung und Steigern die Qualität. Jedoch nicht nicht alle Variationen in ein Training einbauen, gerade im Einzeltraining erfolgt die Verbesserung durch längere Schlagserien:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- im Kleinfeld die Bälle früh treffen und vor der T-Linie stehen, im Kleinfeld auf kleine Ziele spielen, im Kleinfeld alle Schläge mi ...</li> </ul> |
| <b>Organisation:</b> | Trainer und Spieler starten kurz im T-Feld, dann an der Grundline, der Spieler an der Netzposition, danach Aufschläge | <b>Bemerkungen:</b> | Der Trainer gibt bereits beim Einspielen Tipps, Hinweise und Korrekturen z.B. Schlagtechnik und Beinarbeit.                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

---

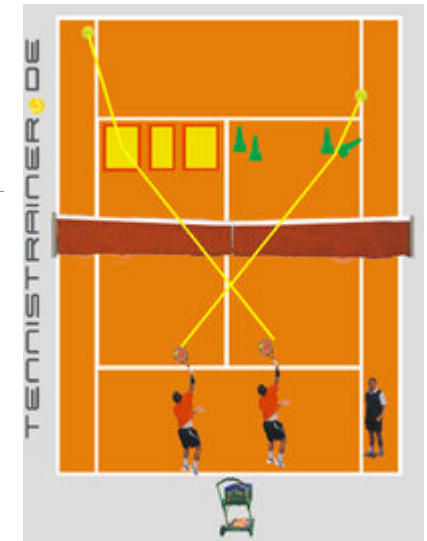
# Trainingsplan

erstellt mit **tennistrainer.de**

|                   |                                                                     |                    |                          |              |               |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------|--------------|---------------|
| <b>Thema:</b>     | Verbesserung von<br>Spieleröffnungssituationen im<br>Einzeltraining | <b>Datum:</b>      | 12.06.2020 14:00 - 15:00 | <b>Name:</b> | Markus Knödel |
| <b>Ort:</b>       | Tennisplatz                                                         | <b>Zielgruppe:</b> | Leistungsspieler         |              |               |
| <b>Kommentar:</b> |                                                                     |                    |                          |              |               |

---

|                        |                                                                                                                                                    |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Nummer:</b>         | 319                                                                                                                                                | <b>Kategorie:</b>   | Techniktraining                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Unterkategorie:</b> | Technikerwerb                                                                                                                                      | <b>Thema:</b>       | Aufschlag                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Unterthema:</b>     | Aufschlagvariationen (erster AS, Slice und Twist)                                                                                                  |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Trainingsziel:</b>  | Verbesserung der Zielgenauigkeit mit verschiedenen Aufschlägen                                                                                     | <b>Inhalt:</b>      | Der Spieler soll zunächst verschiedene Zonen im Aufschlagfeld treffen (außen, auf den Körper, entlang der Mittellinie). Später ist das Ziel, verschiedene Hütchenziele zu treffen. Hierbei kann der Trainer die Zielrichtung vorgeben bzw. der Spieler soll selbst vor dem Aufschlag ansagen, wohin er aufschlagen will. Es soll jeweils ein erster und ein zweiter Aufschlag eingesetzt werden.                                |
| <b>Belastung:</b>      | Mittlere Intensität, 10 - 15 min, mindestens 60 bis 80 Aufschläge                                                                                  | <b>Variation:</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- nur auf die Einstandseite aufschlagen, nach 30 Aufschlägen auf die Vorteilseite</li> <li>- immer ein Aufschlag von der Vorteilseite, ein Aufschlag von der Einstandseite</li> <li>- der Spieler soll seine individuelle Stärke bei der Richtungswahl verbessern</li> </ul> Zählweise: erfüllt der Spieler die Zielvorgabe, erreicht er zwei Punkte beim ersten Aufschlag und jewei ... |
| <b>Organisation:</b>   | Der Trainer markiert verschiedene Zielzonen. Er beobachtet bei einem Rechtshänder von der rechten Seite bzw. von einer Position hinter dem Spieler | <b>Bemerkungen:</b> | Der Trainer gibt Tipps und Hinweise zur Aufschlagtechnik.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |



|                   |                                                               |                    |                          |              |               |
|-------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------|--------------|---------------|
| <b>Thema:</b>     | Verbesserung von Spieleröffnungssituationen im Einzeltraining | <b>Datum:</b>      | 12.06.2020 14:00 - 15:00 | <b>Name:</b> | Markus Knödel |
| <b>Ort:</b>       | Tennisplatz                                                   | <b>Zielgruppe:</b> | Leistungsspieler         |              |               |
| <b>Kommentar:</b> |                                                               |                    |                          |              |               |

|                        |                                     |                   |                 |
|------------------------|-------------------------------------|-------------------|-----------------|
| <b>Nummer:</b>         | 3550                                | <b>Kategorie:</b> | Techniktraining |
| <b>Unterkategorie:</b> | Technikanwendungstraining           | <b>Thema:</b>     | Aufschlag       |
| <b>Unterthema:</b>     | Reaktions- und Aktionsschnelligkeit |                   |                 |

**Trainingsziel:** Verbesserung der Reaktion, durch erhöhten Zeitdruck nach dem Aufschlag

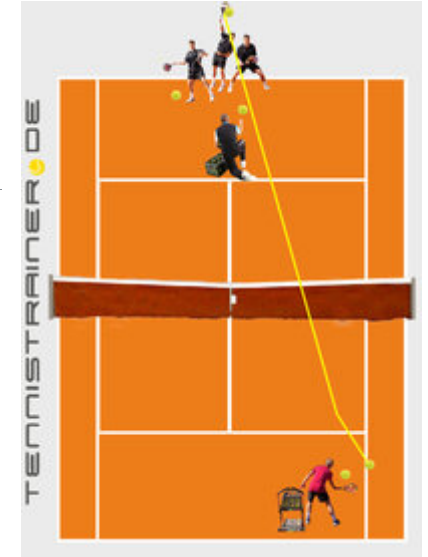
**Inhalt:** Bei dieser Trainingsform soll der Zeitdruck nach dem Aufschlag extrem erhöht werden. Die Trainingsform soll die Reaktion bei schnellen Returns des Gegners verbessern..

Variante 1: der Trainer wirft den Ball unmittelbar nach dem Aufschlag aus der Hand an. Er befindet sich in einer nicht ungefährlichen Position vor dem Aufschläger tief, in der Hocke. Der Ball kann in verschiedenen Variationen angeworfen werden (kurz, lang, hoch, flach, Vorhand oder Rückhand).

Variation 2: der Trainer spielt den Ball unmittelbar nach dem Aufschlag von der gegenüberliegenden Returnposition an (je nach Spielniveau den Ball bereits beim Aufschlag anspielen)

|                   |                                                                                     |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Belastung:</b> | Hohe Intensität, maximale hohe Anforderung an Reaktion und die Aktionsschnelligkeit | <b>Variation:</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- unterschiedliches anwerfen der Bälle (s.o.)</li> <li>- der Trainer bewegt sich nach dem Anwurf in eine Richtung, der Spieler soll in die andere Richtung spielen</li> <li>- der Trainer variiert den Zeitdruck</li> </ul> |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                      |                                                                        |                     |                                                                                        |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Organisation:</b> | Der Trainer wirft die Bälle an bzw. spielt sie schnell aus der Hand zu | <b>Bemerkungen:</b> | Die Trainingsform sollte zu Beginn des Trainings eingebaut werden = Reaktionstraining! |
|----------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|



# Trainingsplan

erstellt mit **tennistrainer.de**

|                   |                                                                     |                    |                          |              |               |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------|--------------|---------------|
| <b>Thema:</b>     | Verbesserung von<br>Spieleröffnungssituationen im<br>Einzeltraining | <b>Datum:</b>      | 12.06.2020 14:00 - 15:00 | <b>Name:</b> | Markus Knödel |
| <b>Ort:</b>       | Tennisplatz                                                         | <b>Zielgruppe:</b> | Leistungsspieler         |              |               |
| <b>Kommentar:</b> |                                                                     |                    |                          |              |               |

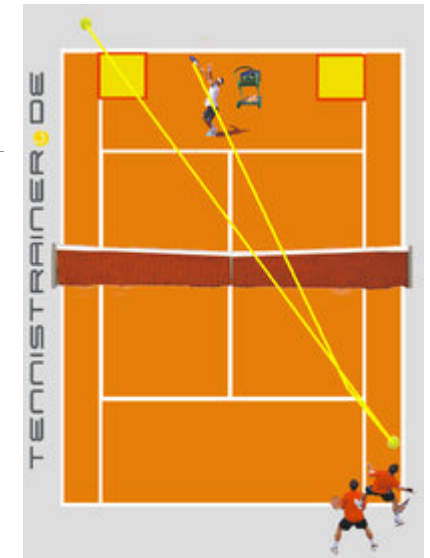
---

|                        |                           |                   |                      |
|------------------------|---------------------------|-------------------|----------------------|
| <b>Nummer:</b>         | 353                       | <b>Kategorie:</b> | Techniktraining      |
| <b>Unterkategorie:</b> | Technikanwendungstraining | <b>Thema:</b>     | Aufschlag und Return |
| <b>Unterthema:</b>     | Für Leistungsspieler      |                   |                      |

|                       |                                            |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------|--------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Trainingsziel:</b> | Verbesserung des Returns im Einzeltraining | <b>Inhalt:</b> | <p>Der Trainer schlägt von der Grundlinie bzw. T-Linie auf. Der Spieler soll zunächst einige Returns auf verschiedene Ziele spielen. Der Trainer variiert das Zuspiel mit seinen Aufschlägen. Der Spieler soll dementsprechend mit den Returns reagieren. Schnelle, erste Aufschläge eher cross oder in die Platzmitte sicher returnieren, zweite Aufschläge aggressiv und druckvoll returnieren).</p> <p>Für jeden Zieltreffer bekommt der Spieler einen Punkt, für jeden Fehler bekommt der Trainer einen Punkt. Nach z.B. 40 Returns sollte der Spieler mehr Punkte erzielen als der Trainer.</p> |
|-----------------------|--------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                   |                                                        |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|--------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Belastung:</b> | Niedrige Intensität, auch Reaktionstraining, 10-15 min | <b>Variation:</b> | <p>- mit VH- und RH-Return abwechselnd, von der Einstand- und der Vorteilseite</p> <p>- nach kurze Aufschläge soll der Spieler mit dem Return angreifen, er soll den Return auf den Trainer spielen und dem Ball ans Netz folgen. Der Trainjer spielt zum Flugball zu, der Spieler volliert auf die Ziele.</p> <p>Um Punkte:</p> <p>- für jeden Zieltreffer / Return im Feld beko ...</p> |
|-------------------|--------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                      |                                                                                             |                     |                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Organisation:</b> | Returns auf verschiedene taktische Ziele, Zuspiel / Aufschläge des Trainers von der T-Linie | <b>Bemerkungen:</b> | Der Trainer gibt Tipps und Korrekturen zum Return (je nach Position und Aufgabe des Spielers), Beinarbeit mit Split-Step, kompakte Schlagbewegung, Ausholbewegung über kurze Oberkörperdehnung, schnelle Bewegung zur Platzmitte usw. |
|----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|



**Thema:** Verbesserung von Spieleröffnungssituationen im Einzeltraining  
**Datum:** 12.06.2020 14:00 - 15:00  
**Name:** Markus Knödel  
**Ort:** Tennisplatz  
**Zielgruppe:** Leistungsspieler  
**Kommentar:**

**Nummer:** 331  
**Kategorie:** Techniktraining  
**Unterkategorie:** Technikerwerb  
**Thema:** Kombinationen  
**Unterthema:** Aufschlag und Return

**Trainingsziel:** Verbesserung von AS und Return im Einzeltraining durch eine Spielform  
**Inhalt:** S und T spielen Punkte mit folgender Vorgabe aus: Kommt der erste AS, so muss der AS-Spieler ans Netz aufrücken. Beim zweiten AS muss der Returnspieler ans Netz aufrücken. Der erste Ball (Return oder erster Passierball) soll jeweils durch die Mitte gespielt werden. Es wird wie beim Tiebreak (nach zwei Punkten AS-Wechsel) gezählt, jedoch bis 11 bzw. 21 Punkte.

**Belastung:** Mittlere bis hohe Intensität, 10 - 30 min variabel  
**Variation:** S soll bis 11 Punkte jeweils AS-Flugball spielen.  
 S soll bis 11 Punkte jeweils Return-Flugball spielen.  
 T spielt jeweils den ersten Ball zu.  
 Es werden Punkte frei ausgespielt, Angriff und Punktgewinn nach dem ersten Schlag wird mit einem doppelten Punkt belohnt.

**Organisation:** T und S schlagen abwechselnd auf  
**Bemerkungen:**

