

# WINTERTENNIS 2024/25 TRAININGSPLAN

## TECHNISCH | TAKTISCH

FIGHTER - EINZEL  
DOPPEL - MIX - SUMME  
DES BALLWECHSEL GIBT  
DIE PUNKTE



**Komplette Stunde Matchpraxis**

Ohne Aufschlag - Mit Aufschlag - Tie Brake - Games ohne Vorteil - jede 2 Punkte Seite wechseln

**Komplette Stunde Matchpraxis**

Erster Ball Lang - Cross - Slice - Umlaufen - Hoch mit Spin Moonball

**Technik Grundschnitte Aufbau VH & RH**

Speziell Schläge Spin - Slice - Kurz Cross - LL Lang

**Taktik Spielsituationen Grundschnitte**

Angreifen - Verteidigen - Tempo anpassen - Voraussehen ANTIZIPIEREN

**Taktik Spielsituationen Smash & Lobs**

Platzierung Gerade oder Diagonal - Kooperativ in Teams - Königsspiel

**Technik Aufbau Smash & Lobs**

KB Werfen Pokalposition - Hammer/VH Griff Alleine Smash 1/2 Platz dann 3 Lobs vom Trainer u.o. Spieler



**Saison Trainingsplan**

**Hammergriff: Aufschlag, Volley, Slice, Stoppbälle**

Ball mit Rahmen klopfen - Linien in der Hand zeichnen - Kontrollschläge 5-10 Punkte dann mit Drills und Kooperationsübungen

**Spielsituationen mit Hammergriff**

1 Spieler Volley 1 Spieler T-Linie alles (Volley/Halfvolleys) zu dritt einer alleine die andere Doppelposition aber Volley auf der t-Linie



**Komplette Stunde Matchpraxis**

Ganzfeld - Halbfeld - Einzel - Doppel - mit und ohne Aufschlag

**Komplette Stunde Matchpraxis**

Trainer verlangt den ersten Ball so...

**Taktik Spielsituationen Aufschlag & Return**

GAME gegen Niemand 3x4 GanzDiagonal/KFeld

**Technik Aufschlag & Return**

Kernbewegung Werfen HAMMERGRIF VH bei Anfänger ist auch ok - Übung 3 Bälle - 5 Stationen vers. Ziele & Gefühle - Wo und wann

**Hammergriff: Aufschlag, Volley, Slice, Stoppbälle**

Ball mit Rahmen klopfen - Linien in der Hand zeichnen - Kontrollschläge 5-10 Punkte dann mit Drills und Kooperationsübungen

**Spielsituationen mit Hammergriff**

1 Spieler Volley 1 Spieler T-Linie alles (Volley/Halfvolleys) zu dritt einer alleine die andere Doppelposition aber Volley auf der t-Linie



**Taktik Spielsituationen Volley**

Übung Volley/Volley kooperativ & Wettkampf

**Technik Volley - Aufbau VH & RH**

Kernbewegung Blocken & HAMMERGRIF - Basketball - Hüften - Linke Hand beim Handgelenk & Rücken - Rechts auf Links & Umgekehrt



**Technik Aufschlag & Return**

Taktik Spielsituationen Aufschlag & Return

GAME gegen Niemand 3x4 GanzDiagonal/KFeld

Kernbewegung Werfen HAMMERGRIF VH bei Anfänger ist auch ok - Übung 3 Bälle - 5 Stationen vers. Ziele & Gefühle - Wo und wann



**Taktik Spielsituationen Grundschnitte**

Übung Tic Tac - 1/2/3 Raum & Fläche

**Technik Grundschnitte - Aufbau VH & RH**

Ausgangsposition VH Griff - Runde Ausholung - Nicht Dominante Hand begleitet alles

**START:**

Kernbewegung Schwingen - Basketball - 1. Konstanz 2. Platzierung 3. Tempo - Ballschule Rollen & Differenzieren

**FÜR ALLE STUNDEN WICHTIG**

TREFFPUNKT OBEN VORNE - BREITE STELLUNG - GANZKÖRPER ARBEIT - AUGEN BALL

**FOREHAND SLICE**



SIGNALE: TEMPO - PLATZIERUNG - DRALL - FLUGBANN - WIND - SITUATION VOM GEGNER



Geplante Spielsituationen & Taktiktraining:  
Grundschnitte / Angreifen / Passierbälle / Lobs  
Verteidigen / Volley / Smash / Aufschlag & Return...

twinkl.com

Schläge zu trainieren: Grundschnitte - Volleys - Smash - Aufschlag & Return  
Spezielle Schläge: Stoppbälle - Slice - Halfvolleys - Topspin Volleys - RH Smash...