

# Training

## Tennis (16–20): Kraft

**Spezifische Übungen für die Beine sowie für den Rumpf stehen in diesem Training im Zentrum. Sie sollen eine Verbesserung der tennisspezifischen Kraftleistung erwirken.**

### Bedingungen

Dauer: 60 Minuten

Alter: 16–20 Jahre

Niveau: Fortgeschrittene und Könner

Umgebung: Innen/aussen

### Lernziele

- Verbesserung der tennisspezifischen Kraftleistung
- Eigene Belastungstoleranz richtig abschätzen können
- Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten

### Intensität

- mittel – hoch

### Sicherheitsmassnahmen

- individuelle Belastungstoleranz berücksichtigen
- Abklärung der Pathogenese und Sportbiographie

	Thema/Aufgabe/Übung/Spielform	Organisation/Skizze	Material
Einstieg	15' <b>Tupfball</b> 2 Teams gegeneinander; jeweils 1 Team hat 60 Sekunden Zeit, möglichst viele gegnerische Spieler abzutupfen.		Tennisball
	<b>Schnappball</b> 2 Teams gegeneinander; 10 Pässe in der eigenen Mannschaft geben einen Punkt; verschiedene Zuspielformen einbauen (direkt – mit Bodenpass – nur schwächere Hand – ...).		Tennisball
Hauptteil	35' <b>Circuittraining:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disposition in der Halle: halbes Tennisfeld</li> <li>• Personen pro Posten: 1–2</li> <li>• Dauer pro Übung: 60 Sekunden</li> <li>• Pause zwischen Übungen: 60 Sekunden aktive Pause (30 Sekunden «normales» Seilspringen, 30 Sekunden mit Varianten)                             <ul style="list-style-type: none"> <li>Seilspringen; Variationen:                                     <ol style="list-style-type: none"> <li>1. langsam – schnell</li> <li>2. nur aus dem Fussgelenk abdrücken</li> <li>3. Hampelmann</li> <li>4. Ausfallschritte (vorne – hinten)</li> <li>5. Doppelsprünge</li> <li>6. 5x Skipping links – rechts</li> <li>7. 5x Anfersen links – rechts</li> <li>8. Tapping</li> </ol> </li> </ul> </li> <li>• Circuitswiederholungen: 2</li> <li>• Ersatzübungen falls Pause zwischen zwei Posten: Eine vorgegebene Strecke locker joggen (evtl. mit Fussball passen zu zweit)</li> </ul>		
	<b>Posten 1: Schräge Bauchmuskulatur</b> «Scheibenwischer» (auf dem Rücken liegend Beine rechts und links senken).	Einzelarbeit	
	<b>Posten 2: Gerade Bauchmuskulatur</b> Sit-ups mit Tennisball werfen; wenn der Trainierende oben ist, wirft er dem Vis-à-vis den Tennisball zu.	Partnerarbeit	Tennisball
	<b>Posten 3: Rückenstrecker</b> Bauchlage, Oberkörper, Arme und Kopf wenig vom Boden abheben; Tennisball von rechts – links – anschl. dem Vis-à-vis zuwerfen.	Partnerarbeit	Tennisball
	<b>Posten 4: Seitliche Bauchmuskulatur</b> Seitposition aufgestützt; Ball dem Vis-à-vis zuwerfen/zurollen.	Partnerarbeit	Tennisball

		Thema / Aufgabe / Übung / Spielform	Organisation / Skizze	Material
Hauptteil	35'	<b>Posten 5: Wadenmuskulatur</b> Auf Treppe stehend aus Fussgelenk nach oben drücken und wieder zurück (ein- und beidbeinig).	Einzelarbeit	Erhöhte Unterlage (z.B. Treppenstufe)
		<b>Posten 6: Oberschenkelmuskulatur – Gesäss</b> Ausfallschritt vorwärts – Ball dem Vis-à-vis zuwerfen/zurollen.	Partnerarbeit	Tennisball
		<b>Posten 7: Abduktion/Adduktion</b> Ausfallschritt seitwärts, Position tief behalten, anschliessend rechts und links Becken verschieben.	Einzelarbeit	
		<b>Posten 8: Oberkörpermuskulatur</b> Liegestützen; mit dem Brustbein den Tennisball berühren, anschl. den Ball dem Partner zurollen, gleiche Übung.	Partnerarbeit	Tennisball
Ausklang	10'	<b>Schattenboxen</b> Lockerer Schattenboxen ohne Körperkontakt.		
		<b>Stretching</b> Dehnen der wichtigsten Muskelgruppen (Beinmuskulatur, Hüftbeuger, Brustmuskulatur).		
		<b>«Boccia»</b> Wer kann den Tennisball am nächsten an eine Linie rollen? Verlierer muss den Ball mit der Nase zurückrollen (Liegestützposition).		

**Autoren:** Beni Linder, J+S-Experte Tennis, Head Coach Kondition Swiss Tennis; Matthias Rudin, J+S-Fachleiter Tennis