

Woche	Trainingsthemen			Koordination / Kondition	Veranstaltung / Spezialthema
	U8	U9	U10		
KW1	Technik Grundlinienspiel (Topspinschläge)	Technik Grundlinienspiel (Topspinschläge)	Fußball		
KW2	Technik/Taktik Grundlinienspiel (Topspinschläge)	Technik/Taktik Grundlinienspiel (Topspinschläge)	Fußballtennis		
KW3	Aufschlag: Erlernen der Aufschlagbewegung	Technik Aufschlag (Spieleröffnung/Aufschlag-u. Return varianten)	Schnelligkeitstraining (Circuit für reine Schnelligkeit, 6-8 Stationen)		
KW4	Sicherer und genauer Aufschlag	Technik/Taktik Aufschlag (Spieleröffnung/Aufschlag-u. Return varianten)	Handball		Workshop Spieleröffnung Einzel
KW5	Aufschlag und Folgeschläge	Technik Backspinschläge	Schnellkrafttraining für Beine (Sprungkraft)		
KW6	Return	Technik/Taktik Backspinschläge	Koordinationsparcours		
KW7	Ballwechsel: Ball im Spiel halten	Technik Grundlinienspiel (Rhythmuswechsel)	Kombi Ballspiele		Wintercamp MD
KW8	Topspin	Technik/Taktik Grundlinienspiel (Rhythmuswechsel)	Basketball		
KW9	Vorhand und Rückhand platzieren	Technik/Taktik Stoppball	Koordinationsparcours		Workshop Spezialschlag
KW10	Grundlinienspiel: Winkelspiel	Technik/Taktik Angriffsspiel (Angriffsball, Volley..)	Sprintausdauer		
KW11	Offensives Grundlinienspiel	Taktik Angriff+Verteidigung (Angriffsball, Volley, Passierball)	Fußballtennis		
KW12	Defensives Grundlinienspiel	Taktik Spieleröffnung: Variationen im Einzel (Aufschlagspieler)	Schnellkrafttraining für Arme (Wurfkraft)		Ballplanet Cup U7-U10
KW13	Volley	Taktik Spieleröffnung: Variationen im Einzel (Returnspieler)	Hockey		Workshop Spieleröffnung Doppel
KW14	Angriffsball	Technik/Taktik Doppelspiel (Netzspiel)	Handball		Ostercamp HE / Punktspielvorbereitungslehrgang MD
KW15	Volley	Technik/Taktik Doppelspiel (Aufschlag/Return)	Training für die Beinarbeit (Gleichgewicht/Rhythmusfähigkeit)		Ostercamp MD
KW16	Lob	Technik/Taktik Grundlinienspiel (Sicherheit) (Beginn der Freiluftsaison)	Schnelligkeitstraining (Circuit für reine Schnelligkeit, 6-8 Stationen)		Saisonöffnung MD
KW17	Schmetterball	Technik/Taktik Spiel aus der Verteidigung	Basketball		
KW18	Passierball	Technik/Taktik Spiel aus der Verteidigung	Koordinationstraining (Circuit 6-8 Stationen)		
KW19	Doppel	Technik/Taktik Volley/Volleystopp	Schnelligkeitstraining (Circuit 6-8 reine Schnelligkeit, 6-8 Stationen)		Start Aktion Springseil
KW20	Aufschlag: Erlernen der Aufschlagbewegung	Technik/Taktik Volley/Volleystopp/Schmetterball	Koordinationstraining (Circuit 6-8 Stationen)		
KW21	Sicherer und genauer Aufschlag	Technik/Taktik offensives Grundlinienspiel	Kombi Ballspiele		
KW22	Aufschlag und Folgeschläge	Technik/Taktik Angriffsspiel (Angriffsball, Volley..)	Schnelligkeitstraining mit Ball und Schläger (Reaktion)		Pfingstcamp MD
KW23	Return	Technik/Taktik Angriff+Verteidigung (Angriffsball, Volley, Passierball)	Anaerobe Schnelligkeits- Ausdauer (Circuit, 6-8 St., Laktazid)		
KW24	Return	Taktik Angriff+Verteidigung (Angriffsball, Volley, Passierball)	Hockey		Ende Aktion Springseil
KW25	Ballwechsel: Ball im Spiel halten	Technik Grundlinienspiel (Winkelspiel)	Training für Stabilitätsübungen u. Dehnen (Core Performance)		
KW26	Topspin	Technik/Taktik Grundlinienspiel (Winkelspiel)	Schnelligkeitstraining mit Ball u. Schläger (Aktion/Bewegung)		

Woche	Trainingsthemen				Koordination / Kondition	Veranstaltung / Spezialthema
	U8	U9	U10			
KW27	Vorhand und Rückhand platzieren		Technik Grundlinienspiel (Winkelspiel)		Fußball	
KW28	Grundlinienspiel: Winkelspiel		Technik/Taktik Grundlinienspiel (Winkelspiel)		Fußballtennis	Sommerparty MD/Fast Learning Day MD / Landesmeisterschaften (U14/U10/U9)
KW29	Offensives Grundlinienspiel		Taktik Spieleröffnung: Variationen im Einzel (Aufschlagspieler)		Schnelligkeitstraining (Circuit für reine Schnelligkeit, 6-8 Stationen)	
KW30	Defensives Grundlinienspiel		Taktik Spieleröffnung: Variationen im Einzel (Returnspieler)		Handball	Sommercamp MD
KW31	Volley		Technik/Taktik Doppelspiel (Netzspiel)		Schnellkrafttraining für Beine (Sprungkraft)	Sommercamp HE
KW32	Angriffsball		Technik/Taktik Doppelspiel (Aufschlag/Return)		Koordinationsparcours	
KW33	Volley		Matchtraining		Kombi Ballspiele	
KW34	Lob		Technik/Taktik Angriffsball (Angriffsball, Volley..)		Basketball	Sommercamp MD
KW35	Schmetterball		Technik/Taktik Angriffsball (Angriffsball, Volley..)		Koordinationsparcours	Ballplanet Cup U7-U10
KW36	Passierball		Technik Grundlinienspiel mit Schwerpunkt Handeln unter Zeitdruck		Sprintausdauer	LK Turnier MD (Da/He/U14/U12)
KW37	Doppel		Technik/Taktik Grundlinienspiel Verteidigung		Fußballtennis	
KW38	Aufschlag: Erlernen der Aufschlagbewegung		Technik Grundlinienspiel mit Schwerpunkt Beinarbeit		Schnellkrafttraining für Arme (Wurfkraft)	Ballplanet Open (U14+U12)
KW39	Sicherer und genauer Aufschlag		Technik/Taktik Grundlinienspiel mit Schwerpunkt Beinarbeit		Hockey	LK Turnier MD (Da/He/U14/U12) / Jüngstenturnier U8-U12 Steffi Graf Serie
KW40	Aufschlag und Folgeschläge		Technik/Taktik Halbflugball		Handball	Saisonabschluss MD / Clubmeisterschaften/ Sportabzeichentag/ Sponsorentag
KW41	Return		Technik/Taktik Halbflugball		Training für die Beinarbeit (Gleichgewicht/Rhythmusfähigkeit)	
KW42	Return		Technik/Taktik Stoppball		Schnelligkeitstraining (Circuit für reine Schnelligkeit, 6-8 Stationen)	Herbstcamp HE
KW43	Ballwechsel: Ball im Spiel halten		Technik/Taktik Stoppball		Basketball	Herbstcamp MD
KW44	Topspin		Technik/Taktik Volley u. Volleystopp		Koordinationstraining (6-8 Stationen)	Start Aktion Theraband
KW45	Vorhand und Rückhand platzieren		Technik/Taktik Volley u. Volleystopp		Schnelligkeitstraining (Circuit für reine Schnelligkeit, 6-8 Stationen)	
KW46	Grundlinienspiel: Winkelspiel		Technik/Taktik Doppelspiel (Cross Spiel)		Koordinationstraining (6-8 Stationen)	
KW47	Offensives Grundlinienspiel		Technik/Taktik Doppelspiel (Cross Spiel)		Kombi Ballspiele	Workshop/Ende Aktion Theraband
KW48	Defensives Grundlinienspiel		Technik Backspinschläge		Schnelligkeitstraining mit Ball u. Schläger (Reaktion)	
KW49	Volley		Technik/Taktik Backspinschläge		Anaerobe Schnelligkeits- Ausdauer (Circuit, 6-8 St., Laktazid)	
KW50	Angriffsball		Technik Grundlinienspiel (Rhythmuswechsel)		Hockey	
KW51	Volley/ <b>DTB Tennisabzeichen</b>		Technik/Taktik Grundlinienspiel (Rhythmuswechsel)/ <b>DTB Tennisabzeichen</b>		Training für Stabilitätsübungen u. Dehnen (Core Performance)	Doppel-Schleifchenturnier MD
KW52	Lob		Weihnachtstraining		Schnelligkeitstraining mit Ball u. Schläger (Aktion/Bewegung)	Weihnachtscamp MD
KW53	Schmetterball		Weihnachtstraining		Schnelligkeitstraining mit Ball u. Schläger (Aktion/Bewegung)	Silvestercamp MD