

EINE WELT VOLLER BEWEGUNG.



AUFWÄRMEN vor dem Training oder dem Wettkampf (ca. 15-20 Min.)					
ÜBUNGEN					
Laufen	10 Runden				
Lauf - ABC 1	4	Hopserlauf	SideSteps	Anfersen	Kniehebelauf
Lauf - ABC 2	4	Armkreisen	Sprint	Rückwärts	Kreuzschritte
Sprungseil	3	einfach	links/rechts		Zwischensprung
10 Runden laufen, dann einfache Seilsprünge (1 Min. oder 60 Sprünge)					
Lauf ABC 1 dann Seilsprünge 10 rechts/10 links (1 Min. oder 60 Sprünge)					
Lauf ABC 2 dann Seilsprünge mit Zwischenhüpfer (1. Min. oder 60 Sprünge)					

Konditionstraining					
ÜBUNGEN	U11	U14	U18	Über 18	Bemerkung
Sit up´s	30	60	90	90	2 Serien
Liegestütze	30	45	60	60	2 Serien
"Wandsitzen"	1 Min.	2 Min.	3 Min.	3 Min.	ohne Pause
Seil Springen	1 Min.	2 Min.	3 Min.	3 Min.	fehlerfrei
Wasserflasche	45 sec.	1 Min.	1,30 Min.	1,30 Min.	jede Seite
Ausdauerlauf	10 Min.	20 Min.	30 Min.	30 Min.	ohne Pause
Unterarmstütz	45 sec.	1 Min.	1,30 Min.	1,30 Min.	ohne Pause
Rad Fahren	1 Min.	1,30 Min.	2 Min.	2 Min.	2 Serien
Jede der Übungen soll pro Woche 2x wiederholt werden. Jeden Tag werden also 3 verschiedene Übungen durchgeführt. Sonnabend/Sonntag ist trainingsfrei.					

Tennis-Gebote	
Pünktlichkeit	15-20 min. vor dem Training/Wettkampf: Erwärmung durchführen, einspielen
Disziplin	Tasche selber packen (Muss: Schläger, Schuhe, Bälle, Wasser, Handtuch, Springseil) Platz, Material und Einrichtungen pfleglich behandeln (z. B. Hallenschuhe) Zuhören, Aufpassen und Einsatz zeigen während des Trainings Toilettengang vor oder nach dem Training
Fairness	Basistennisregeln kennen, laut zählen, fair entscheiden Gegner respektvoll behandeln, Entscheidungen akzeptieren
Selbstständigkeit/ Eigenmotivation	Tue mehr als andere, beschäftige dich mit Tennis, „matche“ mit Freunden Perfektion anstreben, Zufriedenheit mit dem eigenen Können bedeutet Stillstand!
Eltern Hinweise	Basistennisregeln kennen, Kind <u>nicht</u> während des Matches <u>coachen</u> , aber <u>motivieren</u> , stets außerhalb vom Platz aufhalten Vermeiden Sie, liebe Eltern, sich zu sehr einzumischen bzw. aufzuregen.
Taktische Hinweise	
Sicherheit vor Risiko	Doppelfehler vermeiden, lieber zwei 2. Aufschläge spielen Punkte aufbauen, cross vor longline
Bewegung	Beinarbeit! Splitstep! Lauf nach jedem Ball!
Mentale Stärke zeigen	Hab dich emotional unter Kontrolle, der Schläger wird nicht geworfen!! Gib niemals auf und motivier dich Punkt für Punkt!
Stärken und Schwächen	Kenne deine Stärken und Schwächen und finde die deiner Gegner heraus.
Habe Spaß	Spiele kreativ und erfreue dich an gelungenen Aktionen!