

# Tennis (11–15): Explosivität

In diesem Training steht die Verbesserung der tennisspezifischen Explosivität im Vordergrund.  
Zudem verbessern die Jugendlichen die Bewegungskoordination.

## Rahmenbedingungen

Dauer: 60 Minuten  
 Alter: 11–15 Jahre  
 FTEM: F2, F3  
 Umgebung: Innen/aussen

## Intensität

- Mittel – hoch (intermittierend)
- Die Intensität sollte genügend hoch sein, so dass die Regenerationszeit ausgenutzt werden muss.

## Lernziele

- Verbesserung der tennisspezifischen Schnellkeitsleistung (Explosivität)
- Eigene Belastungstoleranz richtig abschätzen können
- Verbesserung der Bewegungskoordination

## Sicherheit

- Individuelle Belastungstoleranz berücksichtigen
- Abklärung der Pathogenese und Sportbiographie

	Dauer	Thema /Aufgabe /Übung /Spielform	Organisation /Skizze
<b>Einstieg</b>	15'	<b>Linienball</b> 2 Teams gegeneinander, Ball hinter gegnerische Linie ablegen. <b>Material:</b> Tennisball  <b>Tennisball stehlen</b> 1:1, auf Kommando den Ball schnappen (ohne Laufweg) und in den eigenen Korridor zurückbringen (mit Laufweg). <b>Material:</b> Tennisball	
<b>Hauptteil</b>	35'	<b>Circuittraining</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disposition in der Halle: halbes Tennisfeld</li> <li>• Person pro Posten: 1–8</li> <li>• Wiederholungen oder Dauer pro Übung: Drei Blöcke à 8 Minuten (jeder Block besteht aus 4 Übungen, die 4x absolviert werden → 10 Sek. Belastung – 20 Sekunden Pause)</li> <li>• Verschiedene Schwierigkeitsgrade: evtl. zeitliche Anpassungen</li> <li>• Pause zwischen Blöcken: 3 Minuten, langsam marschieren, aktive Pause</li> <li>• Circuitswiederholungen: 1</li> </ul>	
		<b>Block 1 (total 8 Minuten): Ausgangsposition Grundlinie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vorwärts – rückwärts – zickzack («Nähmaschine»)</li> <li>• seitwärts – zickzack (rechts – links auf der Grundlinie)</li> <li>• Sprint von Seitenlinie zu Seitenlinie (ca. 5x)</li> <li>• Sprint Grundlinie – T-Linie auf der anderen Seite und zurück bis auf T-Linie)</li> </ul>	Jeweils 10 Sekunden Belastung – 20 Sekunden Pause, total 4 Durchgänge
		<b>Block 2 (total 8 Minuten)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Von Netz bis T-Linie seitwärts, anschliessend Sprint bis zur Grundlinie und zurück bis T-Linie</li> <li>• Korridor-Zickzack «Nähmaschine» (rechts – links neben Korridor)</li> <li>• Start Grundlinie in einer Ecke, anschl. Sprint ans Netz, anschl. auf T-Linie in der Mitte, wieder vorne ans Netz und zurück auf Grundlinie (ergibt ein grosses «M»)</li> <li>• Wer braucht am wenigsten Froschsprünge von Grundlinie bis ans Netz?</li> </ul>	Jeweils 10 Sekunden Belastung – 20 Sekunden Pause, total 4 Durchgänge
		<b>Block 3 (total 8 Minuten)</b> Jugendliche wählen je 4 Übungen aus den Blöcken 1 und 2 aus, anschliessend gleiches Vorgehen wie bei Block 1 und 2.	Jeweils 10 Sekunden Belastung – 20 Sekunden Pause, total 4 Durchgänge
<b>Ausklang</b>	10'	<b>«Klassisches Auslaufen»</b> Lockeres Auslaufen (5 Runden um den Tennisplatz joggen), anschliessend Stretching der wichtigsten Muskelgruppen (Oberschenkel, Gesäss, Waden).	

**Autoren:** Beni Linder, J+S-Experte Tennis, Head Coach Kondition Swiss Tennis; Matthias Rudin, J+S-Fachleiter Tennis (2012)