

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.

Rahmenbedingungen

Dauer: 60 Minuten
 Alter: 16–20 Jahre
 FTEM: F2, F3
 Umgebung: Innen/ausen

Intensität

- mittel – hoch

Sicherheit

- individuelle Belastungstoleranz berücksichtigen
- Abklärung der Pathogenese und Sportbiographie

Lernziele

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

	Dauer	Thema /Aufgabe /Übung / Spielform	Organisation / Skizze
Einstieg	15'	<p>Tupfball 2 Teams gegeneinander; jeweils 1 Team hat 60 Sekunden Zeit, möglichst viele gegnerische Spieler/innen abzutupfen. Material: Tennisball</p> <p>Schnappball 2 Teams gegeneinander; 10 Pässe in der eigenen Mannschaft geben einen Punkt; verschiedene Zuspielformen einbauen (direkt – mit Bodenpass – nur schwächere Hand – ...). Material: Tennisball</p> <p>Laufen mit Zuspiel mit Pseudonym Alle laufen kreuz und quer durch die Halle, einige haben einen Ball. Einer mit einem Ball ruft einen der vorher gewählten Pseudonym und spielt den Ball dann dieser Person zu. Material: Verschiedene Bälle oder Wurfgegenstände</p>	
Hauptteil		<p>Circuittraining</p> <ul style="list-style-type: none"> • Disposition in der Halle: halbes Tennisfeld • Personen pro Posten: 1–2 • Dauer pro Übung: 60 Sekunden • Pause zwischen Übungen: 60 Sekunden aktive Pause (30 Sekunden «normales» Seilspringen, 30 Sekunden mit Varianten) Seilspringen; Variationen: <ol style="list-style-type: none"> 1. langsam – schnell 2. nur aus dem Fussgelenk abdrücken 3. Hampelmann 4. Ausfallschritte (vorne – hinten) 5. Doppelsprünge 6. 5× Skipping links – rechts 7. 5× Anfersen links – rechts 8. Tapping • Circuitswiederholungen: 2 <p>Ersatzübungen falls Pause zwischen zwei Posten: Eine vorgegebene Strecke locker joggen (evtl. mit Fussball passen zu zweit)</p>	

	Dauer	Thema /Aufgabe /Übung /Spielform	Organisation /Skizze
Hauptteil	35'	Posten 1: Schräge Bauchmuskulatur «Scheibenwischer» (auf dem Rücken liegend Beine rechts und links senken).	Einzelarbeit
		Posten 2: Gerade Bauchmuskulatur Sit-ups mit Tennisball werfen; wenn der Trainierende oben ist, wirft er dem Vis-à-vis den Tennisball zu. Material: Tennisball	Partnerarbeit
		Posten 3: Rückenstrecker Bauchlage, Oberkörper, Arme und Kopf wenig vom Boden abheben; Tennisball von rechts – links – anschl. dem Vis-à-vis zuwerfen. Material: Tennisball	Partnerarbeit
		Posten 4: Seitliche Bauchmuskulatur Seitposition aufgestützt; Ball dem Vis-à-vis zuwerfen/zurollen. Material: Tennisball	Partnerarbeit
		Posten 5: Wadenmuskulatur Auf Treppe stehend aus Fussgelenk nach oben drücken und wieder zurück (einund beidbeinig). Material: Erhöhte Unterlage (z. B. Treppenstufe)	Einzelarbeit
		Posten 6: Oberschenkelmuskulatur – Gesäss Ausfallschritt vorwärts – Ball dem Vis-à-vis zuwerfen/zurollen. Material: Tennisball	Partnerarbeit
		Posten 7: Abduktion/Adduktion Ausfallschritt seitwärts, Position tief behalten, anschliessend rechts und links Becken verschieben.	Einzelarbeit
		Posten 8: Oberkörpermuskulatur Liegestützen; mit dem Brustbein den Tennisball berühren, anschl. den Ball dem Partner zurollen, gleiche Übung. Material: Tennisball	Partnerarbeit
Ausklang	10'	Schattenboxen Lockeres Schattenboxen ohne Körperkontakt.	
		Stretching Dehnen der wichtigsten Muskelgruppen (Beinmuskulatur, Hüftbeuger, Brustmuskulatur).	
		«Boccia» Wer kann den Tennisball am nächsten an eine Linie rollen? Verlierer/in 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 (2012)