

Athletik – Circuittrainings: Tennis – Schnelligkeit (11-15 Jahre)

In diesem Training steht die Verbesserung der tennis-spezifischen Schnelligkeitsleistung im Vordergrund. Zudem verbessern die Jugendlichen die Bewegungskoordination.



Download

- [Athletik – Circuittraining: Tennis – Schnelligkeit \(11-15 Jahre\)\(pdf\)](#)

Rahmenbedingungen

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

Lernziele

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

- Verbesserung der Bewegungskoordination

Intensität

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

Sicherheit

- Individuelle Belastungstoleranz berücksichtigen
- Abklärung der Pathogenese und Sportbiographie

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO