

Ausdauer – Tennis

Auch im Tie-Break alles im Griff

Vorbereitungsphase 1 – Grundlagen

Langer Atem

10–14 15–20 20+

Wie? Zwei Spieler pro Platz spielen während mindestens 30 Minuten Bälle von Grundlinie zu Grundlinie mit nur 50% Tempo/Energie. Bei einem Fehler gibt der Trainer einen neuen Ball ins Spiel. Es gibt keine Pausen, bei Bedarf gibt es alle 10 Minuten eine Trinkgelegenheit.

Wozu? Aerobe Kapazität sportartspezifisch entwickeln.

Methode: Dauermethode.

Fahrtspiel

10–14 15–20 20+

Wie? Dauerlauf in coupiertem Gelände. Das Gelände ausnützen: Fahrtspielvarianten mit kurzen Zwischensprints hinauf oder hinunter, anschliessend wieder längere Strecken (3 bis 6 Minuten) im Dauerlauf. Wechsel zwischen extensiven und maximalen Belastungen.

Wozu? Aerobe Kapazität und Wechsel mit kurzen maximalen Belastungen fördern.

Methode: Variable Dauermethode.

Vorbereitungsphase 2

Fit im dritten Satz

10–14 15–20 20+

Wie? Zwei Spieler pro Platz spielen während 30 Sekunden gut platzierte Bälle aus dem Raum der Grundlinie mit 100% Einsatz und voller Konzentration. Bei einem Fehler gibt der Trainer einen neuen Ball ins Spiel. Pro Serie 6 Wiederholungen à 30 Sekunden mit je 30 Sekunden Pause. Insgesamt 10 Serien mit 90 Sekunden Serienpause.

Wozu? Wettkampfspezifische Ausdauer entwickeln.

Methode: Intervallmethode.

Grosse und kleine Beinarbeit

15–20 20+

Wie? Zwei bis vier Spielerinnen pro Platz laufen während 2 Minuten von Grundlinie zu Grundlinie (ca. 23 Meter) mit folgendem Rhythmus: zweimal die Strecke mit je 5 Sekunden, dann zweimal die Strecke mit je 10 Sekunden. Die Richtungsänderungen explosiv ausführen. Direkt anschliessend spielen sie einander 2 Minuten lang Bälle zu und achten auf eine gute Beinarbeit (kleine Schrittlängen). 3 × 2 Wiederholungen mit Serienpausen von 3 bis 5 Minuten.

Bemerkung: Die Distanz von 23 Metern ist abhängig von der individuellen Geschwindigkeit bei VO₂max (Testresultat!).

Wozu? Wettkampfspezifische Ausdauer entwickeln.

Methode: Intermittierende Methode.

Wettkampfphase

Kreuzlauf

15–20 20+

Wie? Arbeit (10 Sek.) und Pausen (20 bis 30 Sek.) im stetigen Wechsel. Vier Markierhüte sind in einem Kreuz aufgestellt. Die Spielerin beginnt im Zentrum des Kreuzes jeweils mit einem «Split-Step» und umläuft möglichst schnell den vom Trainer angezeigten Markierhut. Als Zusatzvariante kann ihr der Trainer zudem einen Medizinball zuwerfen, welchen die Spielerin nach dem Split-Step in einer Volleyposition zurückwirft. Trabpause an den Start. 2 bis 4 × (mind.) 6 Minuten mit je 3 bis 5 Minuten Serienpause.

Wozu? Spezifische Ausdauer der Schnelligkeit fördern.

Methode: Intermittierende Methode.

Leiter durchlaufen

10–14 15–20 20+

Wie? Arbeit (20 bis 30 Sek.) und Pausen (20 bis 30 Sek.) im stetigen Wechsel. Der Spieler durchläuft seitwärts eine Koordinationsleiter (oder Bodenmarkierungen), am Ende der Leiter wirft ihm die Trainerin einen Medizinball auf einen von drei unterschiedlichen Positionen zu. Der Spieler reagiert und wirft den Ball mit Vorhand- oder Rückhandwurftechnik zurück und beginnt von vorne. 2 bis 4 × (mind.) 6 Minuten mit je 3 bis 5 Minuten Serienpause.

Wozu? Spezifische Schnelligkeitsausdauer fördern.

Methode: Intermittierende Methode.