

## Tennis: Beinarbeit mit Köpfchen

Im Tennis sind schnelle Beine ein entscheidender Erfolgsfaktor. Die folgenden, am Spiel orientierten Übungen verbessern die Beinarbeit sowie die Achsenrotation und können als Posten- oder als Circuittraining durchgeführt werden.

### Split-Step

Die Spielerin beginnt mit einem «Split-Step» (kleiner Sprung auf parallele Füße) und reagiert auf eines der folgenden Zeichen des Trainers: Ballwurf nach links oder rechts aus zwei Meter Entfernung, den sie in einer Volleyposition auffängt und zurückspielt. Oder: zuerst einen der beiden Markierungshüte (im Abstand von zwei bis drei Metern) umlaufen, bevor sie den «Split-Step» ausführt. Oder: nach dem «Split-Step» und einer Rotation um die eigene Körperachse einen Hut umlaufen und einen zugeworfenen Ball als Vorhand- oder Rückhandwurf zurück spielen.

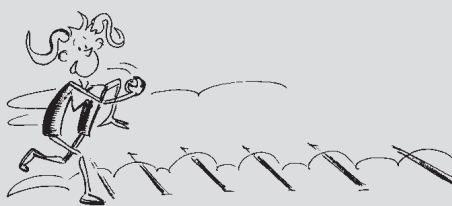


### Nummernlauf

Vier Markierungshüte sind in einem Rechteck (Abstand vier bis fünf Meter) platziert. In der Mitte steht die Spielerin bereit. Der Trainer ruft ihr eine Nummer zu (jeder Hut hat eine Nummer). Die Spielerin läuft schnellstmöglich um den entsprechenden Hut und zurück. Der Trainer wirft ihr einen Ball in den Raum, welchen sie mit einem Vorhand- / Rückhandwurf zurückspielt. Anschliessend folgt die nächste Nummer.

### Leiter durchlaufen

Sechs Bodenmarkierungen (Klebeband, Stäbe, etc.) sind im Abstand von einem halben Meter aufgereiht. Die Spielerin läuft seitlich durch diese «Leiter». Am Ende wirft ihr der Trainer einen Ball auf eine von drei unterschiedlichen Positionen zu. Die Spielerin reagiert und wirft den Ball mit Vorhand oder Rückhand zurück. Anschliessend beginnt der Ablauf von vorne.



### Kreuzlauf

Vier Markierungshüte sind in einem Kreuz (Abstand seitlich und vorne zwei Meter, nach hinten vier Meter) aufgestellt. Die Spielerin steht im Zentrum. Der Trainer gibt per Handzeichen an, welchen Hut sie umlaufen muss. In der Mitte zurückgekehrt, führt sie einen «Split-Step» aus. Anschliessend folgt das neue Handzeichen. Nach links, rechts und hinten (90 Grad abdrehen) läuft die Spielerin seitwärts mit Seitstellschritten. Zum vordern Hut vorwärts und rückwärts. Zusätzlich können Bälle zugeworfen werden, die sie in Volleyposition zurück wirft.

## Dem Filzball nachjagen

Pierre Paganini differenziert im Tennis nach allgemeinem, orientiertem, integriertem oder spezifischem Konditionstraining.

In all diesen Bereichen kann intermittierend trainiert werden. Das orientierte intermittierende Training hat zum Ziel, mit Übungen, die den Anforderungen des Tennisspiels sehr nahe kommen, den Athleten sowohl im Ausdauerbereich

(vorgegebene Herzfrequenzzonen) als auch im Bereich eines weiteren Konditionsfaktors zu belasten (Paganini, P.: Trainingsmethode. 2005. In Vorbereitung).

Die Übungen werden mit 30 Sekunden Arbeit gefolgt von 30 Sekunden Pause ausgeführt. Die Pausen können trabend erfolgen. Mehrere Blöcke à mindestens sechs bis acht Minuten absolvieren mit Blockpausen von eineinhalb bis drei Minuten.