

TechnikerwerbGruppenunterricht:

1. Bewegungsschulung, Ballschule und Tennistraining für Kinder im Vorschulalter
 2. Lernen und Üben im Kleinfeld und im Midcourt

Trainingsformen im Text enthalten

Nummer der Übungsform:

Nummer der Spielform:

3. MIDCOURT

Ü-Form/S-Form:

S 13 - 18	Hin- und Einführung von VH / RH / AS / FB / SMB	0001, 0002, 0003, 0004, 0005				
S 19 - 24	VH	001, 002, 003, 0031	004, 005	0301, 03011	S 56 - 57	
S 25 - 29	RH	006, 007, 0071	008, 009	03012, 03013	S 58 - 59	
S 31 - 34	Flugball	010, 011	012, 013, 0131	03014, 03015	S 60 - 61	
S 35 - 38	Aufschlag	014, 015	016, 017	03016, 03017	S 62 - 63	
S 39 - 40	Schmetterball	018	019	03018, 03019	S 64 - 65	
S 41 - 45	Kombinationen AS und Return	020, 021	022, 023, 0231	03020, 03021	S 66 - 67	
S 46 - 50	VH und RH	024, 0241	025, 026, 0261	03022, 03023	S 68 - 69	
S 51 - 52	VH/RH/Flugball	027	028	03024, 03025	S 70 - 71	
S 53 - 54	VH/RH/Volley/SMB	029	030	03026, 03027	S 72 - 73	
	Spielsituationen im Midcourt, Technik und Taktik	03028, 03029, 03030, 03031, 03032, 03033, 03034, 03035, 03036, 03037, 03038			S 74 - 84	
4. Lernen und Üben im Normalfeld aus spieltypischen Situationen						
11. Einzeltraining, Ü-Form/S-Form:						
S 86 - 90	VH	031, 032, 033, 034	035	300 301	S 407 - 408	
S 91 - 93	Topspin	036	037, 038	302 303	S 409 - 410	
S 94 - 95	Winner	039	040	304 305	S 411 - 412	
S 96 - 100	RH	041, 042, 043	044, 045	306 307	S 413 - 414	
S 101 - 102	Topspin	046	047	308 309	S 415 - 416	
S 103 - 104	Slice	048	049	310 311	S 417 - 418	
S 105 - 111	Flugball VH	050, 051, 052, 053	054, 055	312 313, 314	S 419 - 421	
S 105 - 111	RH	050, 051, 052, 053	054, 055, 0551	312 313, 314	S 419 - 422	
S 112 - 113	Stop	056	057	315	S 422	
S 114 - 118	AS	058, 0581, 059	060, 061	316 317	S 423 - 424	
S 119 - 121	Slice	062, 063	061, 064	318 319	S 425 - 426	
S 119 - 121	Kick	062, 063	061, 064	318 319	S 425 - 427	
S 123 - 125	Return normal	065, 066, 067	068	320 321	S 427 - 428	
S 126 - 128	offensiv oder defensiv	069	070, 0701	320 321	S 427 - 429	
S 129 - 131	Schmetterball	071, 072	073	322 323	S 429 - 430	
S 132	Sprung	074				
S 133 - 134	Lob	075	076	324	S 431	
S 135 - 136	Stop	077	078	325	S 432	
S 137 - 138	Halbflugball	079	080	326 327	S 433 - 434	
S 139 - 141	Beinarbeit Grundlinie	081, 082	083	328	S 435	
S 142 - 143	Netz	084	085	329	S 436	
S 144 - 145	Kombinationen AS und Return	086	087	330 331	S 437 - 438	
S 146 - 150	An der Grundlinie	088, 089, 090, 091	0911	332 333	S 439 - 440	
S 151 - 153	Netz und Angriff	092, 0921	0922	334 335	S 441 - 442	
S 154	Technikanalyse	093				

5. Technikanwendungstraining

Gruppenunterricht

Einzelunterricht:

Üben und Trainieren im Normalfeld aus Spielsituationen

Numer der Übungsform:

Numer der Spielform:

Numer:

S 157 - 171	Grundlinienspiel	Fortgeschrittene	→ 094, 095, 096, 097, 098, 0981	099, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 1061, 1062	340 341	S 434 - 444
S 172 - 187		Leistungsspieler	→ 107, 108, 109, 110, 1101, 1102	111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120,	342, 343, 344	S 445 - 447
S 188 - 199	Angriffs- und	Fortgeschrittene	→ 121, 122, 123, 1231	124, 125, 126, 127, 128, 1281	345 346	S 448 - 449
S 200 - 208	Netzspiel	Leistungsspieler	→ 129, 130, 1301, 1302, 1303	131, 132, 133, 134, 135	347 348	S 450 - 451
S 209-213	Verteidigung	Fortgeschrittene	→ 136, 1361	137, 138, 139, 1391	349 350	S 452 - 453
S 214 - 218		Leistungsspieler	→ 140, 1401	141, 142, 143	351 352	S 454 - 455
S 219 - 223	Aufschlag / Return	Fortgeschrittene	→ 144, 145	146, 147, 148	353 354	S 456 - 457
S 224 - 230		Leistungsspieler	→ 149, 150, 1501	151, 152, 153, 1531	355 356	S 458 - 459

6. Koordnate und konditionelle Elemente im Tennistraining

S 232 - 269	Koordination	Koordinative Fähigkeiten im Tennis	→ 154, 1541, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172,	173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 1801, 1802, 1803, 1804, 1805, 1806, 1807, 1808, 1809, 18091
S 271 - 279	Konditionelle Elemente im Tennistraining	Schnelligkeit	→ 181, 182, 1821, 183, 184, 185, 186, 1861	187, 188
S 280 - 287		Schnellkraft	→ 189, 190, 191, 192, 193, 194	195, 196
S 288 - 293		Schnelligkeitsausdauer	→ 197, 198, 199	200, 201, 2011
S 294 - 298		Ausdauer	→ 202, 203, 204	205, 206

8. Psychologisch orientiertes Training

S 300 - 315	Psychologisch orientiertes Training	→ 207, 208, 209, 210, 211, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115	212, 213, 214, 2141, 2142, 2143
-------------	-------------------------------------	---	---------------------------------

9. TAKTIK-/STRATEGIETRAINING

Taktik lernen (einfache Taktiktrainingsformen)

Taktik trainieren

S 317 - 331	Grundlinie	→ 2144, 2145, 2146	215, 216, 217, 218, 219, 220, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205
S 332 - 339	Angriff / Verteidigung	→ 2209	221, 222, 223, 224, 2240, 2241, 2242, 2243
S 341 - 350	Aufschlag / Return	→ 2249	225, 226, 227, 226, 229, 230, 2300, 2301, 2302
S 351 - 361	Match	→ 2309	231, 232, 233, 234, 235, 236, 2361, 2362, 2363, 237.

10. DOPPELTRAINING

S 363 - 365	Taktik im Doppel, Kleinfeld und Midcourt	→ 2485, 2486, 2487
S 366 - 371	Technikanwendungstraining für spezielle Doppelschläge	→ 238, 2381, 2382
S 372 - 379	Flugbälle / Netzspiel	→ 240, 2401, 2402
S 380 - 385	Aufschlag, Return, erster Flugball	→ 242, 2421, 2422
S 386 - 392	Spielsituationen im Doppel	→ 244, 2441, 2442
S 393 - 401	Grundlagen im Doppel, Doppelprinzipien	→ 246, 247, 2471, 2472
S 402 - 403	Taktik im Doppel	→ 248, 2481, 2482, 2483, 2484
S 404 - 405	Matchtraining Doppel	→ 249, 2491
		→ 2492, 250