

Trainingsplan - www.tennisEasy2play.de ®

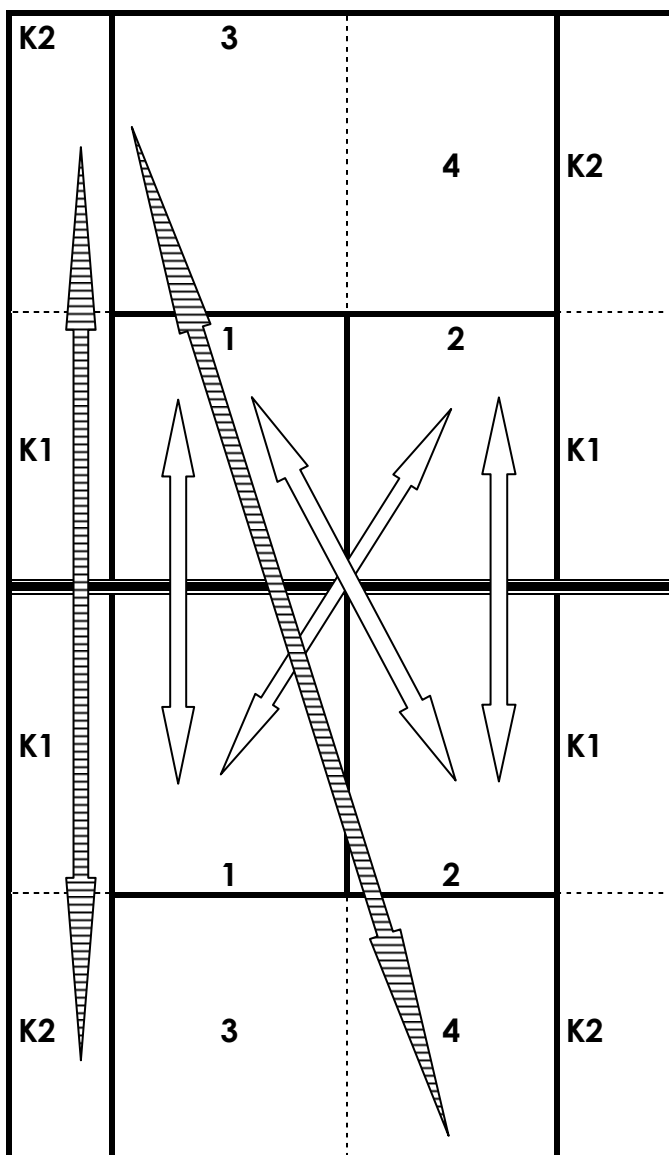


als Ergänzung zur „Anleitung“, separates Blatt.

„tenniseasy2play“ ist eine Möglichkeit, Qualitätszeit sinnvoll mit Menschen zu verbringen, die einem viel bedeuten!

Gemeinsam verbrachter Freizeitpass ist der beste Kitt, der wertvolle Beziehungen in Familien und Freundeskreisen, zusammenhält.

Von Anfang an sollst du klar stellen, dass du der Boss bist und der Ball dir gehorchen muss. Er hat kein Eigenleben.



- Zum Üben benötigst du nur einen Ball.
- Gleiche Griffhaltung für alle Schläge, ausser Notschläge und Überkopfbälle.
- Gleiche Technik für rechte und linke Seite.
- Logisch: Übe mehr deine schwächere Seite
- Variiere: Richtung, Tempo, Drall, Flughöhe
- Spiele alle Übungen auch als Volley
- Beginne die Ballwechsel auch mit dem Aufschlag, also Überkopf. Am Anfang mit dem Kurzgriff.
- Wenn die Netzüberquerungen gezählt werden, dann beginnt der Fehlerspieler wieder bei Null, während der andere Spieler weiterzählt.
- Mache Trainingswettkämpfe nach den offiziellen Spielregeln.
- Bleibe locker, auch wenn der Ball dir nicht gehorchen will!

Teile den Tennisplatz in diese Felder auf. Beginne zuerst in den netznahen Zonen. Wenn du mindestens 20 Netzüberquerungen geschafft hast, kannst du alle Felder in dein Trainingsprogramm einbeziehen. Denke daran, dass du alle Möglichkeiten einbeziehen kannst, also mit der rechten und linken Seite, geradeaus und diagonal, Topsin+Slice.

Wenn du 20x den Ball ohne Unterbrechung in die Felder K2 zu K2 gespielt hast (longline + cross), dann bist du Weltklasse – gratuliere ☺