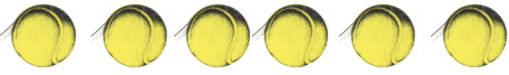
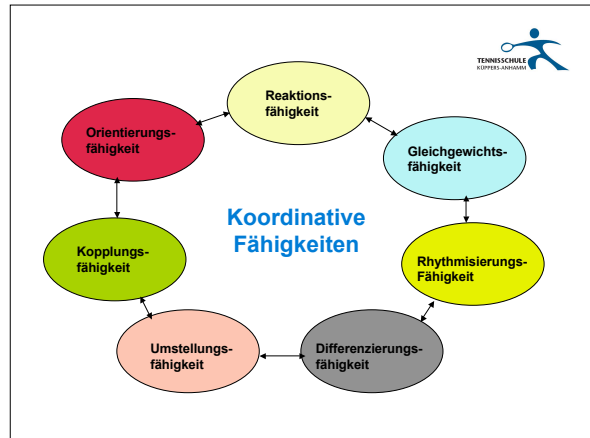


TENNISCHULE
KÖPFERS-ANHAAR

TENNIS



Koordinative Fähigkeiten **Kraft** **Ausdauer** **Beinarbeit** **Technik** **Taktik**



TENNISCHULE
KÖPFERS-ANHAAR

Differenzierungsfähigkeit

Die Fähigkeit, bei der die Feinabstimmung einzelner Bewegungsphasen und Teilkörperbewegungen zum Ausdruck kommt.

Übungen:

- Ballprellen mit verschiedene Bällen, in unterschiedlichen Höhen, unter wechselnden Bedingungen.
- Tempowechselläufe
- Zielwerfen mit unterschiedlichen Bällen / Geräten

TENNISCHULE
KÖPFERS-ANHAAR

Reaktionsfähigkeit

Die Fähigkeit zur schnellen Ausführung zweckmäßiger motorischer Aktionen auf Signale.

Übungen:

- Schattenlauf (Reaktionen auf Bewegungsvarianten des Partners)
- „Kanone“ (schnell zugespielte Bälle als Volley spielen)
- Laufrichtungen ändern auf pfiif rückwärts, klatschen side steps etc.

TENNISCHULE
KÖPFERS-ANHAAR

Kopplungsfähigkeit

Die Fähigkeit, Teilkörperbewegungen und Einzelbewegungen räumlich zeitlich und dynamisch aufeinander abzustimmen, dass eine flüssige, zielgerichtete Gesamtbewegung entsteht.

Übungen:

- Lauf durch die Koordinationsleiter mit gleichzeitigem Ballprellen.
- Durch einen Hindernisparcour laufen und z.B. Bälle schlagen.
- Im Laufen einen rollenden Ball aufheben und wegwerfen.

TENNISCHULE
KÖPFERS-ANHAAR

Orientierungsfähigkeit

Die Fähigkeit, Bewegungen des eigenen Körpers in Raum zu bestimmen und diese zielgerichtet zu verändern.

Übungen:

- Laufen aus Drehbewegungen heraus
- Balldribbling auf der Linie
- Achterlauf
- Fangspiele mit wechselnden Fängen im vorgegebenen Raum.



Gleichgewichtsfähigkeit

Die Fähigkeit, den gesamten Körper im Gleichgewichtszustand zu halten und nach umfangreichen Körperverschiebungen diesen Zustand beizubehalten bzw. wieder herzustellen.

Übungen:

- Hahnenkampf
- Vom Koordinationskreisel Bälle werfen und fangen
- Linienlauf



Umstellungsfähigkeit

Die Fähigkeit, ein Handlungsprogramm auf Grund von Situationsänderungen während der Handlung zweckmäßig anzupassen oder durch ein völlig neues Handlungsprogramm zu ersetzen.

Übungen:

- Laufen in unterschiedlichen Richtungen (vorwärts, rückwärts)
- Spielen mit unterschiedlich harten Bällen.
- Kleinfeld / Großfeld



Rhythmisierungsfähigkeit

Die Fähigkeit, einen von außen vorgegebenen Rhythmus zu erfassen, speichern und motorisch umsetzen zu können.

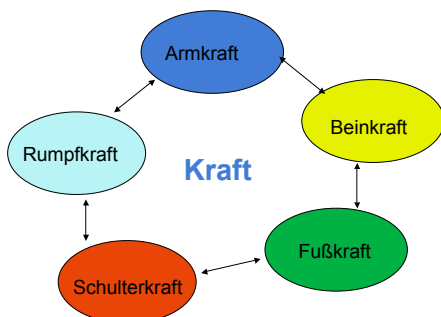
Übungen:

- Durchlaufen der Koordinationsleiter mit Vorgabe einer Schrittfrequenz
- Seilspringen
- Spielen mit zwei Bällen



Mit Kraft zum Ziel

Nur mit genügend Kraft sind die körperlichen Anforderungen im Match zu bewältigen.



Integration des Krafttraining in das Techniktraining

Tennis erfordert eine präzise Abstimmung vieler Muskelgruppen im Hinblick auf eine effiziente Beinarbeit und Schlagtechnik.



Vorteile des Krafttraining im Kindes- und Jugendalter

Verbesserung der inter- und
intramuskulären Koordination

Verbesserung der Technik
und der Kondition

Vorbeugung muskulärer Dysbalancen.



**Vielen Dank
für die Aufmerksamkeit !!!**

