

Lehrprobenthemen für die B-Trainerausbildung im WTV

1. Techniktraining

Training des Angriffsballs und Netzspiels.

(90 Minuten Gruppentraining mit 3-4 Mannschaftsspielern)

2. Techniktraining

Aufschlag und Return

(90 Minuten Gruppentraining mit 3-4 Mannschaftsspielern)

3. Techniktraining

Training von Topspinschlägen an der Grundlinie und aus dem Halbfeld.

Schwerpunkt: Stabilisation und Variation des Topspins

(90 Minuten Gruppentraining mit 3-4 Mannschaftsspielern)

4. Techniktraining

Training der Beinarbeit bei Grundlinienschlägen.

(90 Minuten Gruppentraining mit 3-4 Mannschaftsspielern)

5. Techniktraining

Training der Beinarbeit beim Netzspiel (Schwerpunkt: Position, Reaktionsvermögen, Athletik)

(90 Minuten Gruppentraining mit 3-4 Mannschaftsspielern)

6. Techniktraining

Aufschlagvariationen und matchnahe Spielfortsetzung im Einzel

(90 Minuten Gruppentraining mit 3-4 Mannschaftsspielern)

7. Taktiktraining

Training des Angriffsballs und Netzspiels.

(90 Minuten Gruppentraining mit 3-4 Mannschaftsspielern)

8. Taktiktraining

Training des offensiven Spiels mit der Vorhand

(90 Minuten Gruppentraining mit 3-4 Mannschaftsspielern)

9. Taktiktraining

Matchnahe Verbesserung des Aufschlag- und Returnverhalten im Einzel

(90 Minuten Gruppentraining mit 3-4 Mannschaftsspielern)

10. Taktiktraining

Training des Aufschlag-Volley-Spiels

(90 Minuten Gruppentraining mit 3-4 Mannschaftsspielern)

11. Taktiktraining

Training von Passierball und Lobsituationen.

(90 Minuten Gruppentraining mit 3-4 Mannschaftsspielern)

12. Technik- und Taktiktraining

Der Stoppball

(90 Minuten Gruppentraining mit 3-4 Mannschaftsspielern)

13. Technik- und Taktiktraining

Den Platz öffnen (Winkelspiel)

(90 Minuten Gruppentraining mit 3-4 Mannschaftsspielern)

14. Technik- und Taktiktraining

Offensives und defensives Returnverhalten

(90 Minuten Gruppentraining mit 3-4 Mannschaftsspielern)

15. Technik- und Taktiktraining

Verbesserung des Doppelspiels mit dem Schwerpunkt „Variation des Aufschlag-Returnverhaltens

(90 Minuten Gruppentraining mit 3-4 Mannschaftsspielern)

16. Technik- und Taktiktraining

Verbesserung des Doppelspiels mit dem Schwerpunkt „Cross-Duelle an der Grundlinie“

(90 Minuten Gruppentraining mit 3-4 Mannschaftsspielern)

17. Technik- und Taktiktraining

Verbesserung des Doppelspiels mit dem Schwerpunkt Lob über den Netzspieler/in.

(90 Minuten Gruppentraining mit 3-4 Mannschaftsspielern)

18. Koordinations-, Technik- und Taktiktraining

Differenzierungsfähigkeit, Spiel mit Drallvariationen

(90 Minuten Gruppentraining mit 3-4 Mannschaftsspielern)

19. Technik- und Taktiktraining

Rhythmisierungsfähigkeit, den Spielrhythmus variieren

(90 Minuten Gruppentraining mit 3-4 Mannschaftsspielern)

20. Koordinations- und Techniktraining

Reaktionsfähigkeit und Netzspiel

(90 Minuten Gruppentraining mit 3-4 Mannschaftsspielern)

~~21. Schnelligkeits- und Techniktraining~~

~~Verbesserung der tennisspezifischen Schnelligkeit~~

~~(90 Minuten Gruppentraining mit 3-4 Mannschaftsspielern)~~

22. Schnellkraft- und Schnellkraftausdauertraining beim Netzspiel

(90 Minuten Gruppentraining mit 3-4 Mannschaftsspielern)