













# Tennisschule ITTCSP Frank Fuhrmann

Pommernstr. 36; 73431 Aalen; 0160-4406543; E-Mail: ffitp@aol.com

**DTB - VDT Bundeskongress 2009 vom 2. - 4. Januar 2009 in München**

## Die Cardio Stunde:

Phase	Was	Ablauf + Zuspiel	Inhalte	Hilfsmittel + Ziele	Kondi	Bälle
<b>Warm-up</b>						
1. Übung 	Parashute (Parashute)	flüssig +keines	HKS ankurbeln	Parashute & Basketball	Aufwärmen durch Gymnastik	0
2. Übung 	Basketball (NBA)	flüssig mit Spitzen +Zuwurf	Kreis passen, allg. passen, Partner fangen, Stehlen, 2 gegen 2	4 Basketballbälle	Reaktionsfähigkeit + Orientierungsfähigkeit	4 Basketballbälle
3a. Übung 	Kontrollschlag & rüber; (Vh)	4er Rhythmus	Ballgefühlübung & Warmspielen des Vorhandschlags	4 - 8 Markierungsscheiben	lockeres Aufwärmen fürs Tennis	80 Methodikbälle
3b. Übung 	Kontrollschlag & rüber; (up & smash)	2er Rhythmus	Ballgefühlübung & Warmspielen des Schmetterballs	Linien	lockeres Aufwärmen fürs Tennis	80
<b>Cardio</b>						
<b>Workout</b>						
1a. Übung 	Vorhand Drill (Jr. Captain Hook)	flüssig 1er Rhyth. + Trainer + Schüler Tr	1. Vh Selbststart 2. Vorhand schlag 3. Volley	Markierungskreise, Hula Hoop Reifen, Beach Bälle	Vh Ball Gefühl; Orientierungs- + Reaktionsfähigkeit	2x 70 Methb. + Beach Bälle + Sammeln
1b. Übung 	Vorhand Angriffs Drill (Captain Hook & Peter Pan)	flüssig + 4er Rhyth. + Trainer	1. inside-out LL lang 2. Verbindungsvolley 3. putt away Volley oder Volley Stopp 4. Lob erlaufen (ohne Sammeln)	Cones + Zielfelder	Schnelligkeits- + Ausdauertraining; Orientierungs-; Differenzierungs- + Reaktionsfähigkeit	200 + sammeln
2a. Übung 	Schmetterball Training (Smash progression)	flüssig Rotation 2x Zuwurf Schüler 1x 2er Rhyth.Tr	1. Schmetterball mit der Kante 2. Schm. Mit der Schlagfläche 3. Schmetterball	Markierungskreise, 2 Hula - Hoop Reifen, 2 Stepper	Schmetterballgefühl; Orientierungs-; Differenzierungs- + Reaktionsfähigkeit	2x 70 Methodikbälle + 70
2b. Übung 	Volley & Smetterball Drill (Net Attack)	flüssiges Intervalltraining + 2er Rhyth. Tr	Volleys aus der Bewegung + Schmetterball aus dem Sprung	Kegel	schnelle kurze Schritte, laufen - stoppen - laufen - springen in alle Richtungen	200 + sammeln
3. Übung 	Razzel Dazzel (Razzel dazzel)	flüssiges + 4er Rhyth. Trainer	2 Reihen; Start in der Mitte; Vh + Rh; dann 2 Volley Poaches	2 Leitern	schnelle kurze Schritte; laufen - splitstep - laufen - Netzangriff + Volley	140
4. Übung 	Doppel - Flitzerunde (double speedy)	Doppel Training + Trainer	1. Tr. Spielt Lob ein 2. Flitzer erlaufen den Ball 3. Ballwechsel aussp.	1x Koordinationsleiter + 2 Stepper	Doppeltraining mit Lob erlaufen und Orientierungsfähigkeit	50
<b>Cool - Down</b>						
1. Übung 	Bermuda Triangel	Doppel Training + Trainer	3 Spieler pro Doppel, Wechselspieler, bei Fehler alle rotieren	2x Springseil	Doppeltaktik und das Netzspiel	70 Methodikbälle
2. Übung 	4er Bob (Bobsled)	Game Based; Einzel, flüssig + Trainer	4 Spieler pro Seite, jeder nur einen Ball, bei Fehler aufs T-Kreuz setzen	8 Markierungen	einfach nur Spaß	60 Methodikbälle