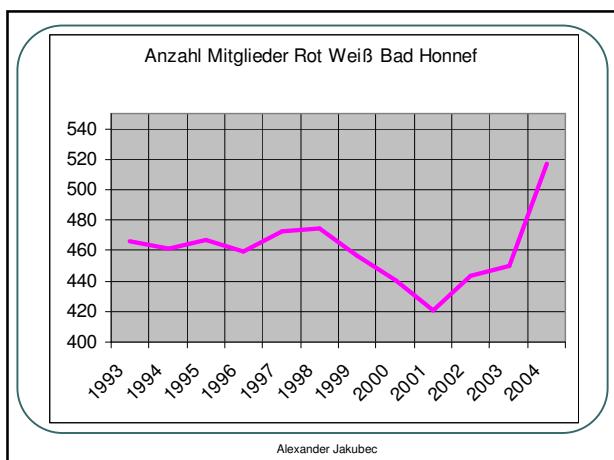




Tennis Umfeldtraining Tennismix

VDT Regionalseminar
Nord und Ost
Alexander Jakubec

Alexander Jakubec



Integratives Trainingskonzept

- Clubentwicklung beeinflussen durch ein Trainingskonzept
- Durchgängiges Konzept für alle Zielgruppen
- Spielorientierte Trainingsphilosophie
- Abgestimmtes und ausgebildetes Trainerteam
- Trainingshäufigkeit erhöhen/Training für Alle
- Finanzierbarkeit

Alexander Jakubec

Umfeldtraining

Die Umsetzung des integrativen Trainingskonzept erfolgte über die Einrichtung des Umfeldtrainings:

Forciert und organisiert wurde das Spielen und Trainieren in gleichen Alters- und Interessensgruppen!

Alexander Jakubec

Alters- und Interessensgruppen im Umfeldtraining

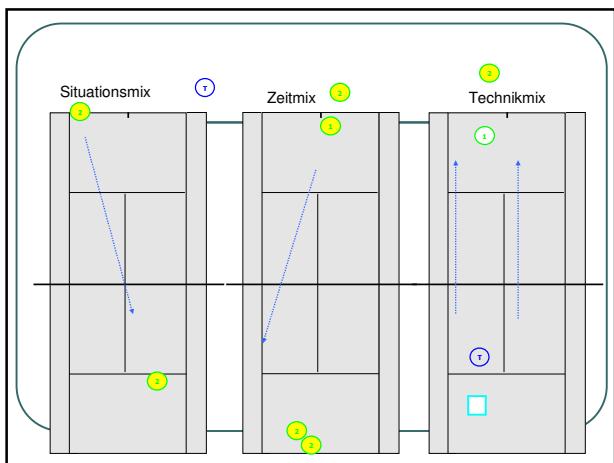
- Kindertennis/Tenniskindergarten
- Jugendtraining
- Hobbytraining
- Tennis- und Gesundheit
- Wettkampftraining
- Mannschaftstraining
- Leistungs-Hochleistungstraining (Herren/Damen/Nachwuchs)
- Camps für Jugendliche und Erwachsene

Alexander Jakubec

Praxis Umfeldtraining

- 3 Plätze
- 12 bis 16 Personen
- Kindertennis bis 40 Kinder
- 3 Trainer/ Assistenten

Alexander Jakubec



Methodik Umfeldtraining

1. Spielorientiertes Trainingssystem
2. Basissituationen
3. Spiel- und Wettkampfgedanken
4. Flankierendes Komplex- und Ergänzungstraining
5. Aufgaben- und Zielflächenorientiertes Rückmeldesystem
6. Trainingsformenmixing

Alexander Jakubec

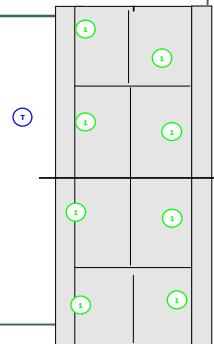
Trainingsformenmixing

Übungs- und Trainingsformen werden über eine Kombination und Verbindung von Spielsituationen mit technischen, taktischen und konditionell bzw. koordinativen Komponenten modelliert!

Alexander Jakubec

Kindermix

- Spielorientiertes Kinderkonzept:
1. Minifeld
 2. Maxifeld
 3. Semifeld
 4. Smartietennis
 5. Zaubertennis
 6. Stop und Go Tennis
 7. Transfertennis
 8. Approachtennis

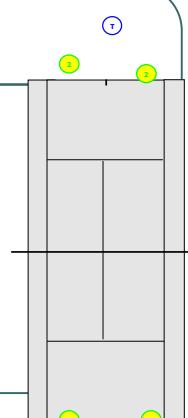


Alexander Jakubec

Aufwärmmix

1. TOP Kälz 100/ 3 bis 4 Minuten
2. 4er/6er/8er Zyklisch
3. Semifeld mit Aufschlag lang
4. Kleinwettkämpfe

Alexander Jakubec

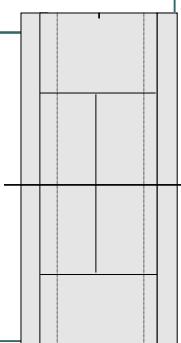


Aufgabenmix

Die Steuerung im Aufgabenmix erfolgt über das Lösen von Aufgaben durch Hilfsmittel oder mittels Vorgaben des Trainers:

1. Luftzone
2. Autobahn
3. Sicher gegen Druck
4. Langsam gegen Schnell
5. Dralskala
6. An der Linie
7. Stop und Go
8. Modifizierter Hosenträger

Alexander Jakubec



Umschaltmix

Beim **Vorglüher** kommt es zum Vorschalten eines Balles mit einer technischen, koordinativen oder konditionellen Aufgabe. Direkt danach wird eine Situation ausgespielt. Beim **Nachglüher** erfolgt das Umschalten zu einer technischen, koordinativen oder konditionellen Aufgabe nach der Spielsituation.

Der Vor- oder Nachglüher wird nicht ausgespielt.

1. Vorglüher Winkel umschalten in eine Verteidigungssituation
2. Vorglüher tiefer Volley danach Lob erlaufen oder Smash
3. Vorglüher Sprint an der Grundlinie vor Grundliniensituation
4. Nachglüher Winner folgt nach einer Grundliniensituation
5. Nachglüher Swingvolley nach einer Verteidigungssituation
6. Nachglüher Return nach Aufschlagfehler

Alexander Jakubec

Situationsmix

Umschalten von der einen Basissituation zu einer anderen Situation:

1. Grundlinie mit Angriff/Verteidigung
2. Verteidigung mit Umschalten zum Angriff
3. Angriff und Verteidigung
4. Spieleröffnung und Angriff

Alexander Jakubec

Technikmix

Erarbeitet werden Parameter der Tennistechnik aus den Bereichen Gleichgewicht, Vordehnung und Beschleunigung. Abspeicherung erfolgt in den Organisationsformen:

1. Kolonne
2. Dreieck
3. Aufgabenmix
4. Spielsituation
5. Tennismix integrativ

Alexander Jakubec

Zeitmix

Im Zeitmix müssen in einer vorgegebenen Zeit und Spielsituation eine bestimmte Anzahl von Punkten gegen die Gegner gemacht werden oder ein taktisches Ziel in dem vorgegebenen Zeitrahmen erreicht werden. (1min bis 3 min)

1. Ecken suchen
2. In Vh-Ecke laufen/Trainerzuspiel in Rh-Hälfte/I.O/I.I
3. Spiegeln/Gegensatz
4. Situationsmix
5. Vorschaltmix
6. Ein direkter Winner
7. Ein Angriff
8. Ein Winkel

Alexander Jakubec

Zielmix

Im Zielmix erfolgt die Qualitätssteuerung über das Auslegen, Verkleinern und Vergrößern von unterschiedlichen Zielflächen in relevanten Spielsituationen.

1. Rote Zone
2. Langer Winkel
3. Grundlinienziel kombiniert mit Winkelziel
4. Gegencrossziel
5. Mininetze
6. Spieleröffnung Ist der Aufschlag im Zielfeld erhält der Returnspieler eine Richtungsvorgabe

Alexander Jakubec

Doppelmix

Aus der Box:
Start im Rotationssystem aus der Box.
Boxenstart: 1. Kurze Ecke 2. Grundlinie 3. Chilene
Laufwege: 1. zur Seite 2. nach hinten 3. nach vorne
4. Eigene Entscheidung

Alexander Jakubec

Optionsmix

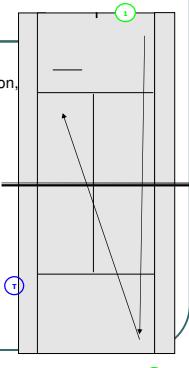
Das Optionstraining verlangt die Entscheidung zwischen zwei taktischen Handlungen bezogen auf eine Spielsituation, Position des Spielers oder eines Zielfeldes.

Inside In Eröffnung gegen Vh Cross. Ist der Vh Cross lang (hinter dem Lappen) muss cross gespielt werden.

Ist der Ball vor dem Lappen können folgende Optionen gezogen werden:

- Longline Winner oder Winkel
- Angriff oder Winkel
- Stop oder Cross
- Angriff oder Stop

Alexander Jakubec



Variationen/Erweiterungen:

1. Zählmix(Superpunkt/Rauf Runter/Belohnungspunkte/Bestätigen/No Add)
2. Korrektur- und Rückmeldungsmix
3. Kondimix (Shuttle Run/Sit Up Beep)
4. Koordinationsmix
5. Beinarbeitmix

Alexander Jakubec

Zusammenfassung:

- Durchgängige Trainingsphilosophie
- Spielorientierte Konzeption
- Trainingsformensystem
- Arbeit auf dem Platz ist entscheidend

Alexander Jakubec