

# Tennis

richtig lernen mit Trainer

## Thomas



### Die Mission

Spaß am Tennissport vermitteln

### Die Strategie

Einsatz neuester wissenschaftlicher Lehrmethoden

### Ein Ziel

Tennis spielend lernen in 10 Stunden

### Die Leitlinien

- Synchronisation der eigenen Ziele mit den Zielen des Lernenden
- Produkt aus sportlicher Leistung und Spaß am Tennis maximieren

### Die Hilfsmittel

- Die Ballmaschine Boris (eine Miha2002)
- Videoanalyse

### Das Honorar

20€ pro Stunde

Email [Thomas@my-tennistrainer.de](mailto:Thomas@my-tennistrainer.de)

Tel 0178/5199327

Online buchen [my-tennistrainer.de](http://my-tennistrainer.de)

# Der Masterplan

Spielstärke/ Charakteristik	Lehrinhalt
Anfänger	Grundschnitte Vor- und Rückhand
geringe Ballkontrolle	Hohe Wiederholungen der Grundschnitte
eingeschränkte Technik	„key facts“ von Vor- und Rückhand vermitteln
eingeschränkte Koordination	Bewegungsblockaden erkennen und beheben, koordinative Fähigkeiten stärken
Es gibt keine Gegner, gegen die man gewinnen will, sondern nur Spielpartner, dem man die Bälle zuspielt	Grundschnitte aus der Bewegung ohne Zeitnot
Fortgeschrittener	Einführung des Flugballs: Vor- und Rückhand
Passable Anzahl von Ballwechseln	Das bereits Erlernte festigen
Tennisstunden mit anderen Spielern ohne Trainer sinnvoll	Einfache Spielsituationen trainieren
Erstes Spielen um Punkte möglich	Erste taktische Tricks
	Einführung von Schmetterball und Aufschlag
Punktspielreife ab LK23 *)	Einführung von Rückhand Slice, viele Spielsituationen trainieren, viel Taktik
LK23...LK14	„controlled matchtraining“ Trainer kontrolliert jederzeit das Spiel um Punkte
LK13...LK5	Sparring & Berater
Besser als LK4	Zuschauer

\*) LK=Leistungsklasse, LK23=Turnieranfänger, LK1=Deutsche Rangliste