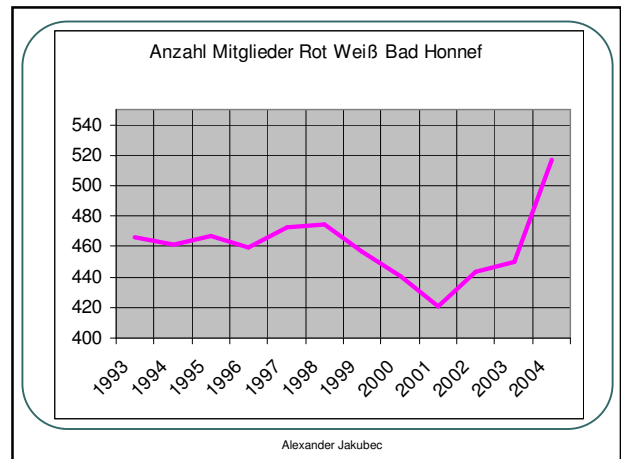




## Tennis Umfeldtraining Tennismix

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

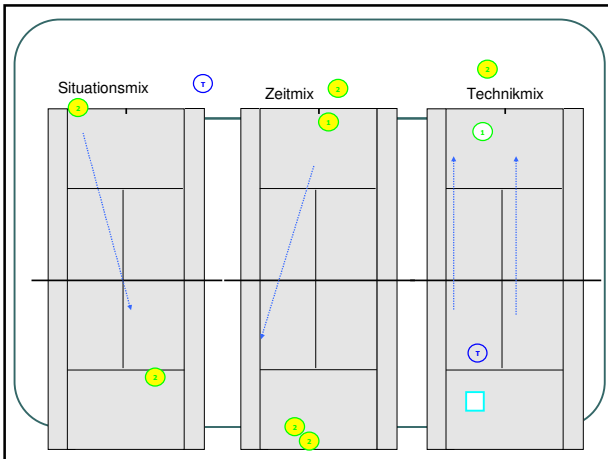
- Kindertennis/Tenniskindergarten
- Jugendtraining
- Hobbytraining
- Tennis- und Gesundheit
- Wettkampftraining
- Mannschaftstraining
- Leistungs-Hochleistungstraining (Herren/Damen/Nachwuchs)
- Camps für Jugendliche und Erwachsene

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

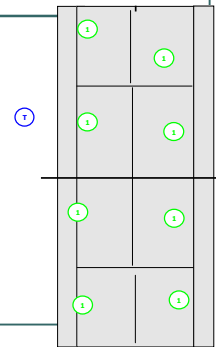
Übungs- und Trainingsformen werden über eine Kombination und Verbindung von Spielsituationen mit technischen, taktischen und konditionell bzw. koordinativen Komponenten modelliert!

Alexander Jakubec

## Kindermix

Spielorientiertes Kinderkonzept:

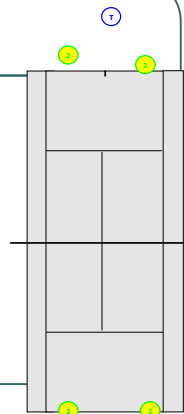
1. Minifeld
2. Maxifeld
3. Semifeld
4. Smarttennnis
5. Zaubertennis
6. Stop und Go Tennis
7. Transfertennis
8. Approachtennis



Alexander Jakubec

## Aufwärmmix

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

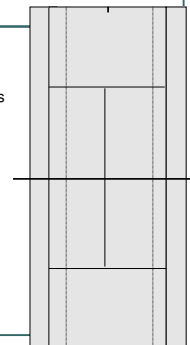


Alexander Jakubec

## 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. Drallskala
6. An der Linie
7. Stop und Go
8. Modifizierter Hosenträger



Alexander Jakubec

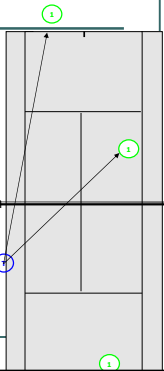
## Umschaltmix

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 erlauben 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

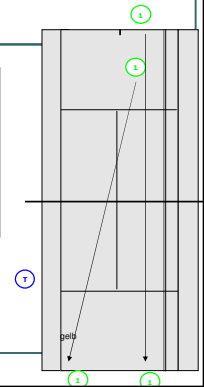


## Situationsmix

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

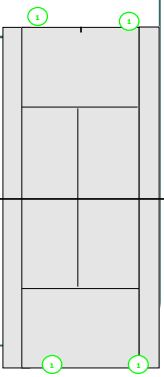


## Technikmix

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

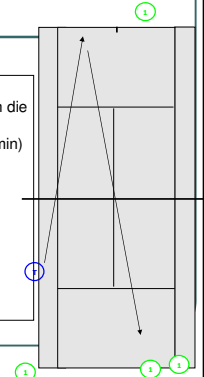


## Zeitmix

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

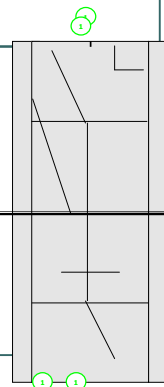


## Zielmix

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



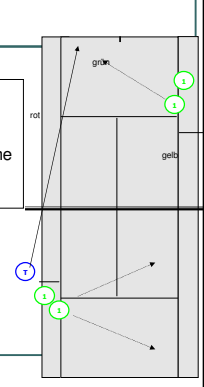
## Doppelmix

Aus der Box:

Start im Rotationssystem aus der Box.

- Boxenstart: 1. Kurze Ecke 2. Grundlinie 3. Chile  
 Laufwege: 1. zur Seite 2. nach hinten 3. nach vorne  
 4. Eigene Entscheidung

Alexander Jakubec



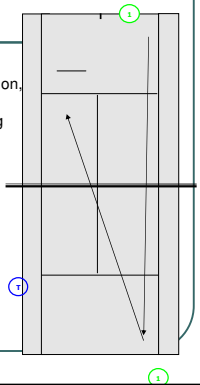
## Optionsmix

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 die 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 Rückmeldungs mix
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