

## Gliederung: Komplextraining im Breiten- und Leistungssport

### 1. Einleitung

Im folgenden Beitrag soll in der Praxis aufgezeigt werden wie das Komplextraining sowohl im Leistungs- als auch im Breitensport eingesetzt werden kann. Es werden im **Praxisteil** Trainingsformen im **Kleinfeld** (überwiegend Breitensport), im **Midfeld** (Breiten und Leistungssport) und im **Großfeld** (überwiegend Leistungssport) gezeigt die dem Ansatz einer spielorientierten Methodik gerecht werden.

### 2. Was ist Komplextraining?

Beim Komplextraining auf dem Tennisplatz werden tennisspezifische und tennisübergreifende Trainingsformen (oder umgekehrt) in eine Trainingseinheit zusammengefasst. Durch die tennisübergreifende Trainingsform wird die Tennistechnik verbessert. Die Schläge sollen schneller, und präziser werden.

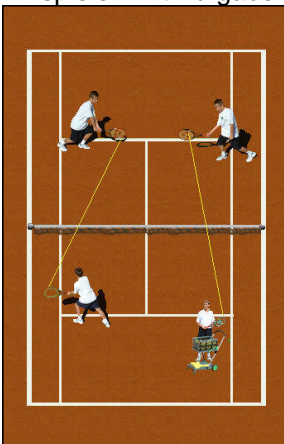
Genauer genommen werden beim Komplextraining Koordinationstraining, Schnelligkeitstraining, Schnellkrafttraining oder Krafttraining in das Technik- oder auch Taktiktraining integriert.

### 3. Komplextraining im Kleinfeld (Einsatz von Methodikbällen)

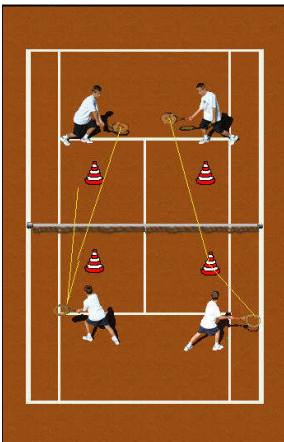
Eine spielorientierte Methodik in der bereits auch taktische Elemente (z.B. Schwerpunkt Sicherheit, Genauigkeit, vom Gegner weg spielen, Risiko...) eingebaut sind soll im Vordergrund stehen.

Tennisspezifische Trainings- und Spielformen im Kleinfeld

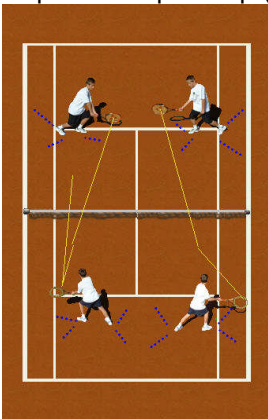
- Einspielen mit Aufgaben: mit Drehung, mit 2 Bällen spielen



- Verschiedene Zielbereiche treffen

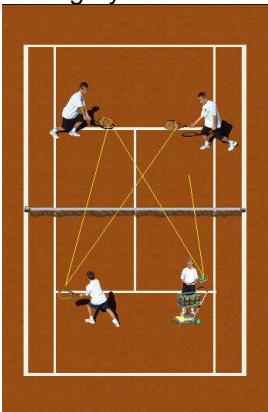


- Hüpfen mit Split-Step (Methodikbälle)



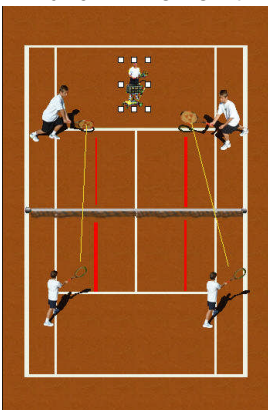
Die Spieler hüpfen auf einem Bein, wenn der Gegner den Ball trifft wird ein Split-Step (Drehscheibensprung) ausgeführt.

- Schlagrhythmus und Koordination: mit 3, 4 Bällen, cross Bälle treffen



Die Spieler versuchen mit 3,4 Bällen zu spielen. Variation: die Spieler versuchen den Ball cross im selben Rhythmus zu spielen, so dass die Bälle sich im optimalen Fall treffen.

- VH und RH verkehrt



Auf der RH-Seite soll eine VH gespielt werden und umgekehrt.

### Allgemeine Übungsformen zur Verbesserung der Koordination/Reaktion im Kleinfeld

- Trainer/Spieler lässt Ball fallen, Partner reagiert, sprintet los und versucht den Ball zu fangen



## 21. DTB/VDT Bundeskongress 2008

- „Reise nach Jerusalem“ – wer fängt keinen Ball?



Der Trainer wirft bei 3 Spielern (stehen mit dem Rücken zum Netz) 2 Bälle über die Spieler. Wer keinen Ball fängt scheidet aus!

- Reifen fangen (Schnelligkeit)



Der Trainer beschleunigt einen Reifen vom Netz, die Spielerin soll den Reifen vor der Grundlinie fangen.

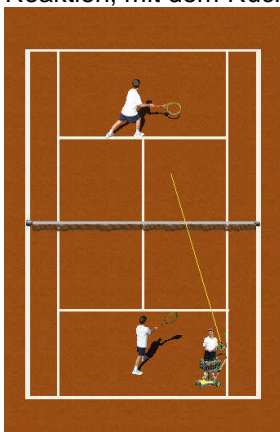
- Vorübung Return = Bälle mit dem Hütchen fangen.



Der Trainer schlägt von der T-Linie auf, die Spieler imitieren einen Return (Drehscheibe) und fangen den Ball mit dem Hütchen.

### Tennis:

- Reaktion, mit dem Rücken zum Gegner starten, Punkt ausspielen



Der Trainer spielt den Ball eine der Spieler dreht sich um, der Punkt wird ausgespielt.

## 21. DTB/VDT Bundeskongress 2008

- 2:2 Doppel, High-Fife-Doppel



Die Doppelpartner müssen nach jedem Schlag „abklatschen“, gelingt dies nicht erhalten die Gegner einen Zusatzpunkt.

### 4. Komplextraining im Midfeld (mit Aufschlag von oben, Midfeldball)

Im Midfeld sollen vor allem Trainingsformen für das Aufschlagtraining gezeigt werden  
Tennisspezifische Trainings- und Spielformen im **Midfeld**

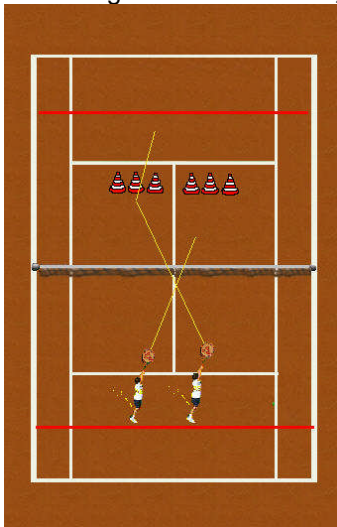
#### Wurfspiel:

- Ball treiben



Die Spieler versuchen den großen Ball in der Mitte mit Tennisbällen zu treffen. Der große Ball soll bei den Gegnern über die Einzellinie rollen.

- Aufschlag auf Zielbereiche, zusätzlich werden verschiedene Würfe ausgeführt.



Mit Würfeln:

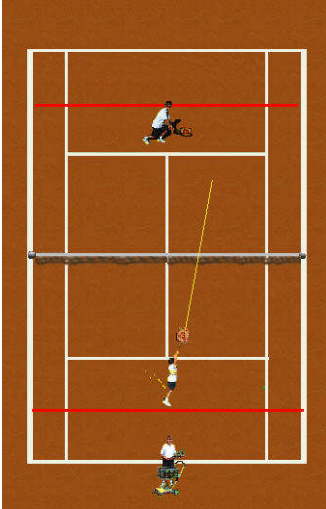


- Badminton als Zwischenübung

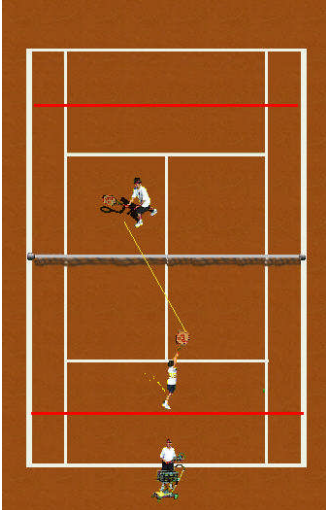
## 21. DTB/VDT Bundeskongress 2008

Tennis:

- Aufschlag durch die Mitte, Punkt mit dem Gegner ausspielen



- Aufschlag auf Netzspieler, Punkt ausspielen



Ein Spieler steht im Aufschlagfeld, die Gegner schlagen von der Midfeld-Grundlinie auf, der Punkt wird ausgespielt.

- 3 Bälle Spiel mit Aufschlag



Die Spieler eröffnen den Punkt mit einem Aufschlag von der Midfeldlinie. Bei einem Fehler wird der Ballwechsel durch einen vom Trainer eingespielten Ball verlängert. Wer alle drei Bälle gewinnt bekommt zwei Punkte, wer 2 Bälle gewinnt bekommt einen Punkt.

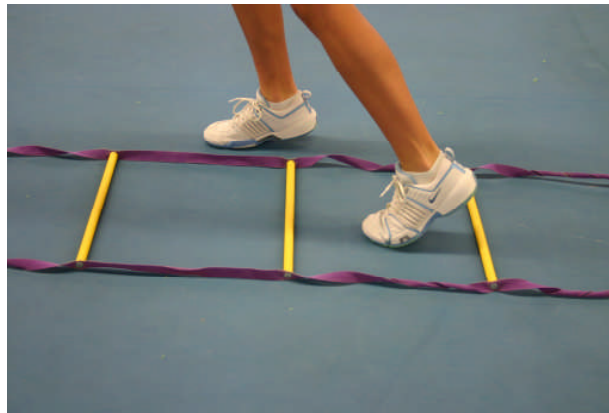
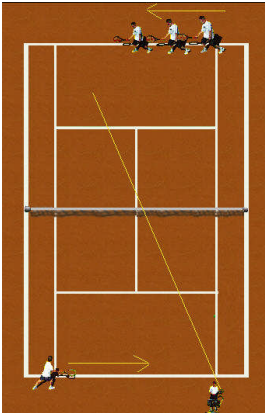
Allgemeine Übungs- und Spielformen zur Verbesserung der Wurfschnelligkeit und der Schnelligkeit werden dazwischen eingebaut.

## 21. DTB/VDT Bundeskongress 2008

### 5. Komplextraining im Großfeld (mit normalen Tennisbällen)

Tennisspezifische Trainings- und Spielformen im Großfeld

- Armes Schwein – fieses Schwein (zunächst mit Einspiel durch T)

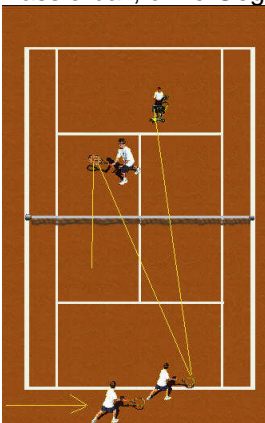


Beide Spieler starten in der Ecke des Tennisplatzes, der Ball wird vom Trainer eingespielt, der Spieler sprintet los, spielt cross, der Gegenspieler läuft los der Punkt wird ausgespielt.  
Variation: die Spieler spielen den Ball selber ein.

Kondition: Schnelligkeit mit der Leiter oder mit Reifen



- Passierball, ohne Gegenspieler, mit Gegenspieler



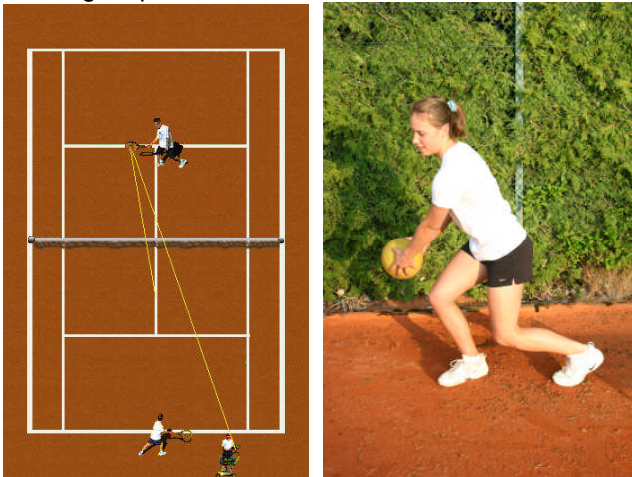
Der Trainer spielt den Ball schwer an, die Spieler versuchen den Ball als Passierball am Gegner vorbeizuspielen.

Kondition: Sprungkrafttraining über Stangen

## 21. DTB/VDT Bundeskongress 2008

Spielform Topspin-Volley:

Der Trainer spielt den Ball hoch an. Der Spieler startet von der Grundlinie und spielt einen Topspin-Volley. Der Gegenspieler versucht den Ball defensiv zurückzuspielen, beide spielen den Punkt aus



Kondition: Allgemeine Übungs- und Spielformen zur Verbesserung der Wurfkraft und der Schnellkraft im Großfeld

- Würfe mit dem Medizinball für VH, Rückhand

Aalen den 09.12.2007, Änderungen vorbehalten