

TRAININGSFORMEN FÜR DAS JUGEND- UND MANNSCHAFTSTRAINING

DVD 60 MINUTEN

Diese DVD aus der Reihe „Der WTB informiert“ zeigt Spiel- und Übungsformen für das Training von Mannschaften und für das Jugendtraining. Die Trainingsformen sind aber auch für Kinder, die schon im Großfeld spielfähig sind und für ambitionierte erwachsene FreizeitspielerInnen geeignet. Ein Großteil der Übungen und Spiele lässt sich ebenfalls im Midfeldtraining einsetzen.

In acht Kapiteln (siehe Inhaltsübersicht) zu den Spielsituationen im Tennis werden Trainingsformen mit technischen und taktischen Schwerpunkten vorgestellt.

Die Videoclips zu den jeweiligen Trainingsformen veranschaulichen den Spiel- oder Übungsablauf, es werden Zählweisen zu Spielen vorgeschlagen sowie Variationsmöglichkeiten zu vielen Übungen und Spielen aufgezeigt.

INHALTSÜBERSICHT

- ∨ **TECHNIK GRUNDLINIENSPIEL**
- ∨ **TAKTIK GRUNDLINIENSPIEL**
- ∨ **TECHNIK NETZ- UND ANGRIFFSPIEL**
- ∨ **TAKTIK NETZ- UND ANGRIFFSPIEL**
- ∨ **VERTEIDIGUNG**
- ∨ **TECHNIK AUFSCHLAG UND RETURN**
- ∨ **TAKTIK AUFSCHLAG UND RETURN**
- ∨ **DOPPEL**



PREIS: € 29.--