

---

## Training ohne Trainer

### **Übungs- und Spielformen für ambitionierte Damen und Herren für das Zweier- oder für das Gruppen-/Mannschaftstraining, wenn kein Trainer zur Verfügung steht**

Die Praxisseminare sind vor allem für Personen gedacht, die den Vereinstrainer bei seiner Arbeit unterstützen möchten. Sie helfen bei Camps oder einzelnen Trainingsveranstaltungen mit? Sie brauchen Anregungen, wie Sie Ihr eigenes Mannschaftstraining attraktiver gestalten können? Sie interessieren sich für spezielle Trainingsthemen und möchten diese mit einem Spielpartner durchführen? Oder möchten Sie Ihre eigenen Kinder trainieren und suchen dazu noch Anregungen?

#### **Seminarinhalt:**

Die Zielgruppe sind erwachsene Tennisspieler und Tennisspielerinnen aller Altersbereiche. Die entscheidende Rahmenbedingung ist das Fehlen eines Trainers(in), der das Training organisatorisch und inhaltlich vorgibt. Das Ziel ist es, Möglichkeiten für ein selbständiges und trotzdem systematisches Training kennen zu lernen. Das selbstangeleitete Training soll der Automatisierung der Technik und der Verbesserung der taktischen Situationslösung dienen. Die vorgestellten Übungs- und Spielformen sollen die Intensität, die Abwechslung und damit die Effektivität und den Spaß bei einem Training steigern helfen.

#### **Veranstaltungsplan**

- Begrüßung und Einführung
- Theorie zum Thema
- Praxisbeispiele 1: Aufwärmen, Einschlagen und Rhythmustraining
- Pause
- Praxisbeispiele 2: Spielorientiertes Technik- und Taktiktraining
- Diskussion und Abschluss

#### **Theorie zum Thema**

- Problembeschreibung und Auswirkung
- Allgemeine vs. individuelle Systematik (Notwendigkeit)
- Umgang mit Materialien: Vorhandene Geräte am Platz und wenige Bälle
- Definition: Übungsform versus Spielform
- Grundzüge von Technik und Taktik als Inhalte
- Abwechslung, systematisches Vorgehen und Spaß als primäre Trainingsziele
- Abschnitte bzw. Aufbau einer selbst gestalteten Trainingseinheit
- Unterschied 2er- vs. 4er-Training auf einem Platz

#### **Gebühr: 30 Euro**

Teilnahmeberechtigt sind alle Mitglieder aus BTV-Vereinen