

FITNESS!

SPAß!

GESUNDHEIT!

***MIT CARDIO TENNIS
LOCKER LÄCHELND
FIT WERDEN.***



Cardio Tennis Tools

Alexander Jakubec

TOOLS FÜR DIE CARDIO EINHEIT

1. Cardio Tennis Dynamic Warm Up
2. Cardio Tennis Basket Drills
3. Cardio Tennis Intense
4. Cardio Tennis Situativ
5. Cardio Tennis Release

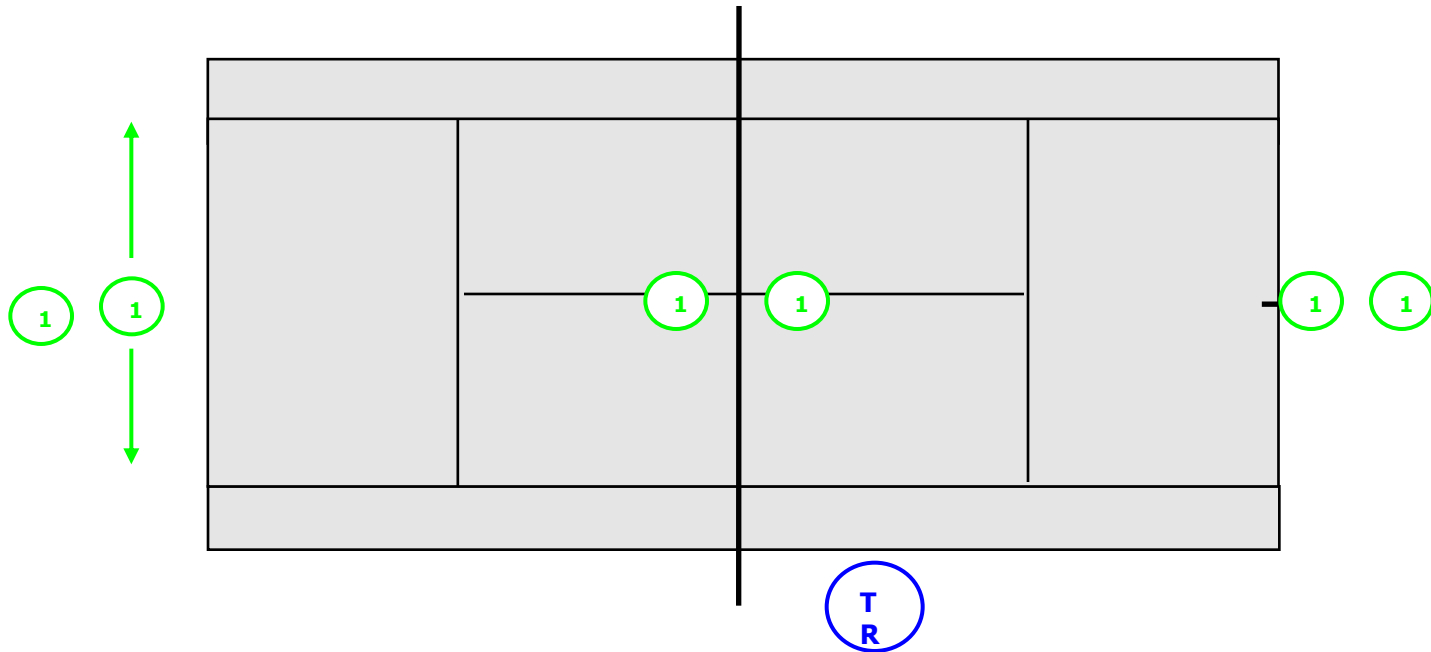
SKILLS IN DER CARDIO EINHEIT

- Tennis spielen als Schwerpunkt
- Hohe Anzahl von Ballkontakten
- Direkter Transfer zur Tennistechnik
- Starker Bezug zur Raum- und Platzabdeckung
- Viele Sidelines als Ganzkörpertraining
- Integrierte Sidelines
- Spielen von Situationen (GBD)

CARDIO TENNIS DYNAMIC WARM UP

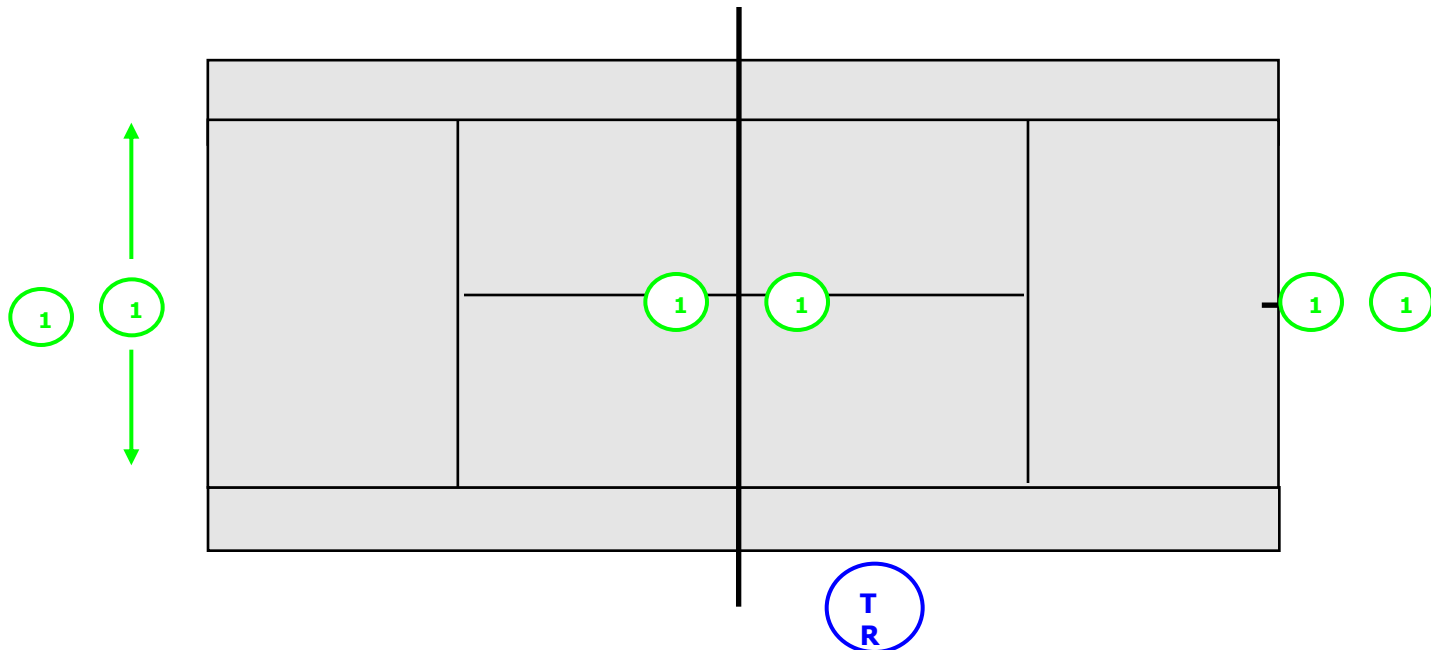
- Steigerung der dynamischen Elemente
- Einsatz der Gesamtkörperkette
- Beinarbeit und Platzabdeckung
- Integriertes Warm up
- Sidelines: Oversizeball, Low-T-Bälle, Tubes, Vortex

Oversize-Workout



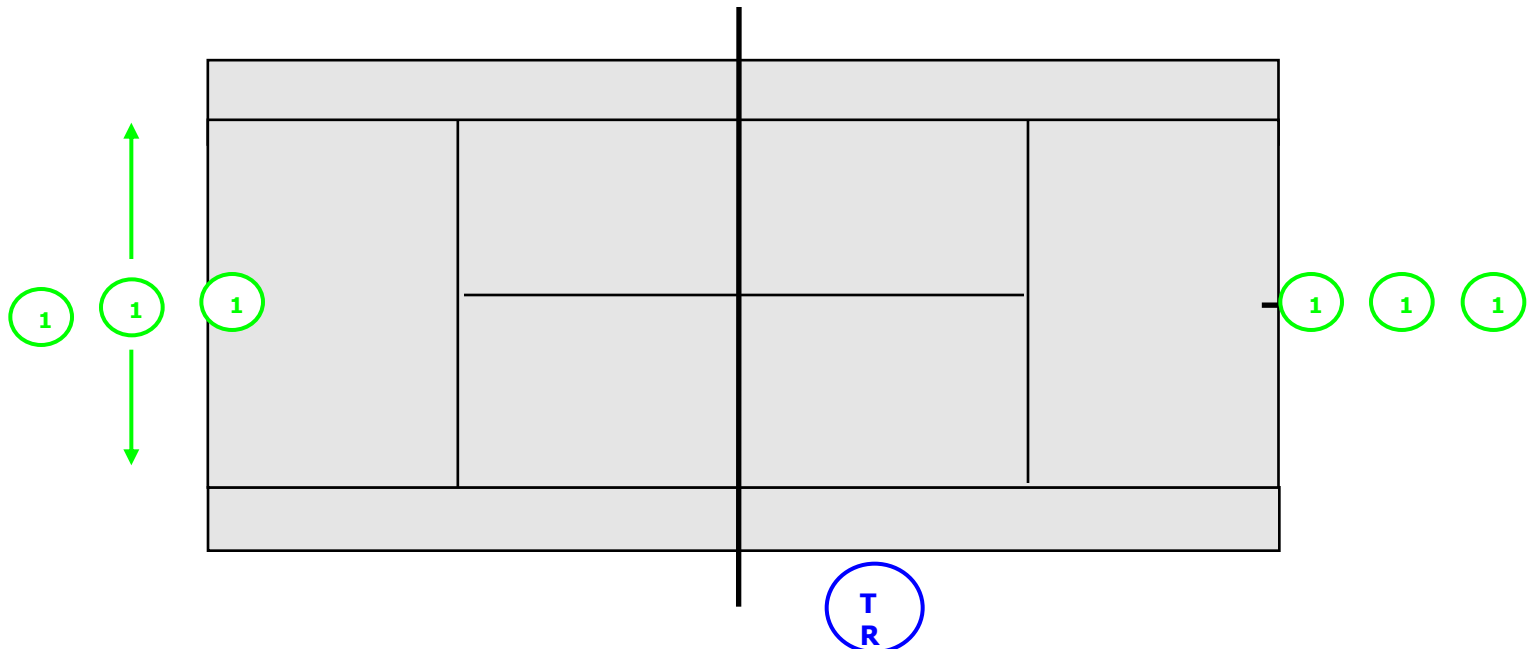
Low-T Workout

Workout mit Oversize-Tennisball



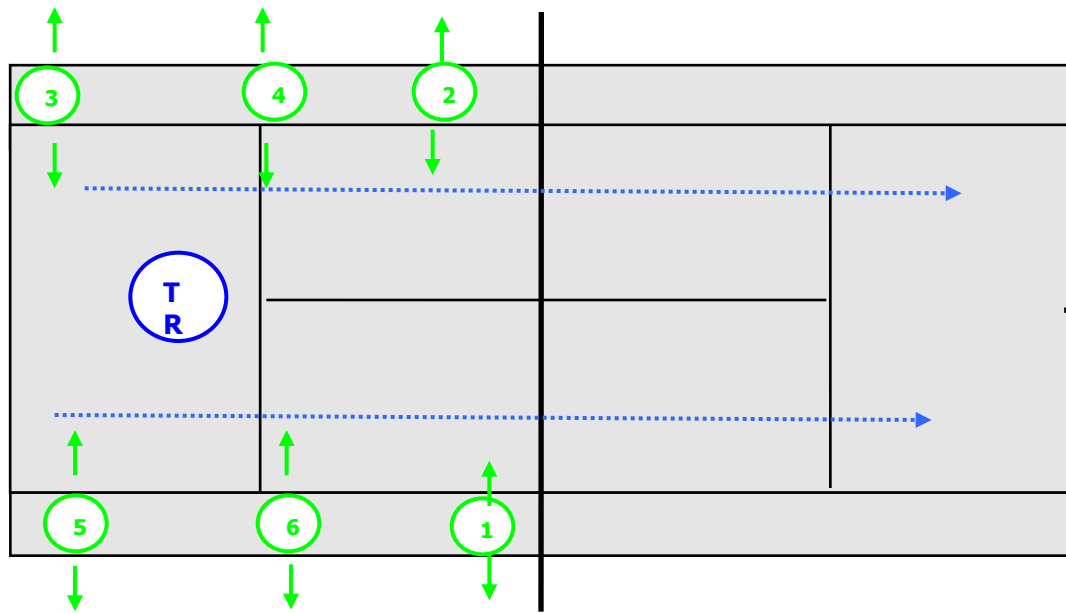
Vortex Workout

Workout mit Vortex-Kanone



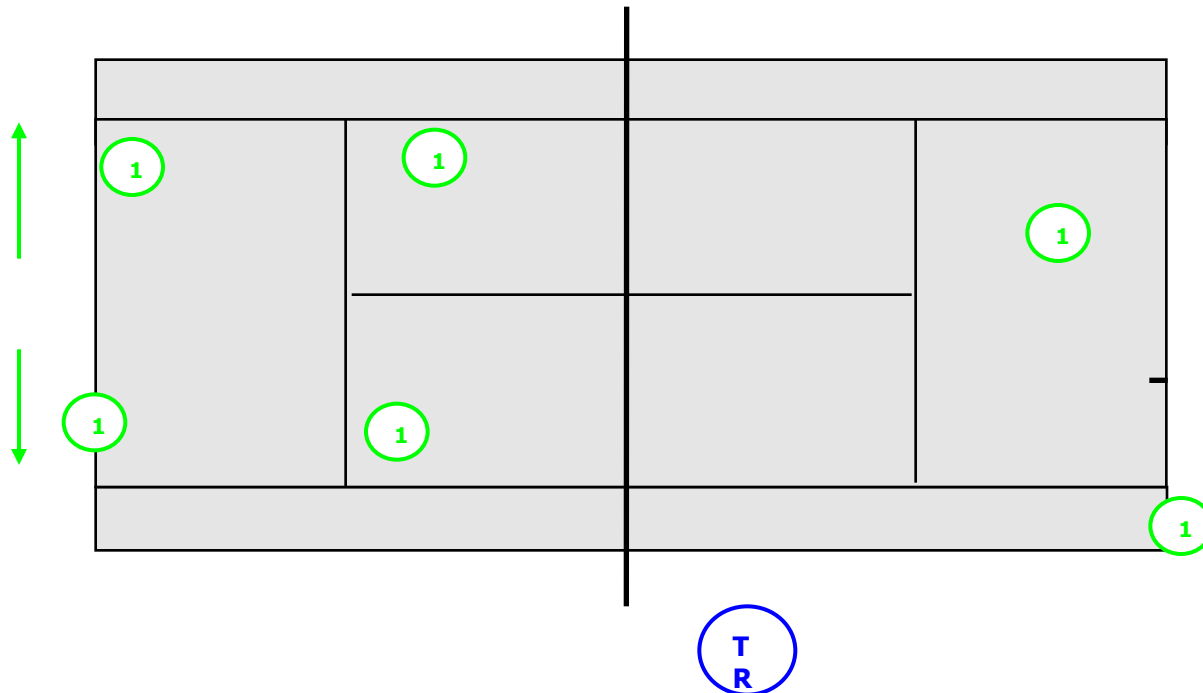
Air Tennis

6 Spieler spielen Air Tennis



Tubes-Workout

Air-Tennis mit Tubes

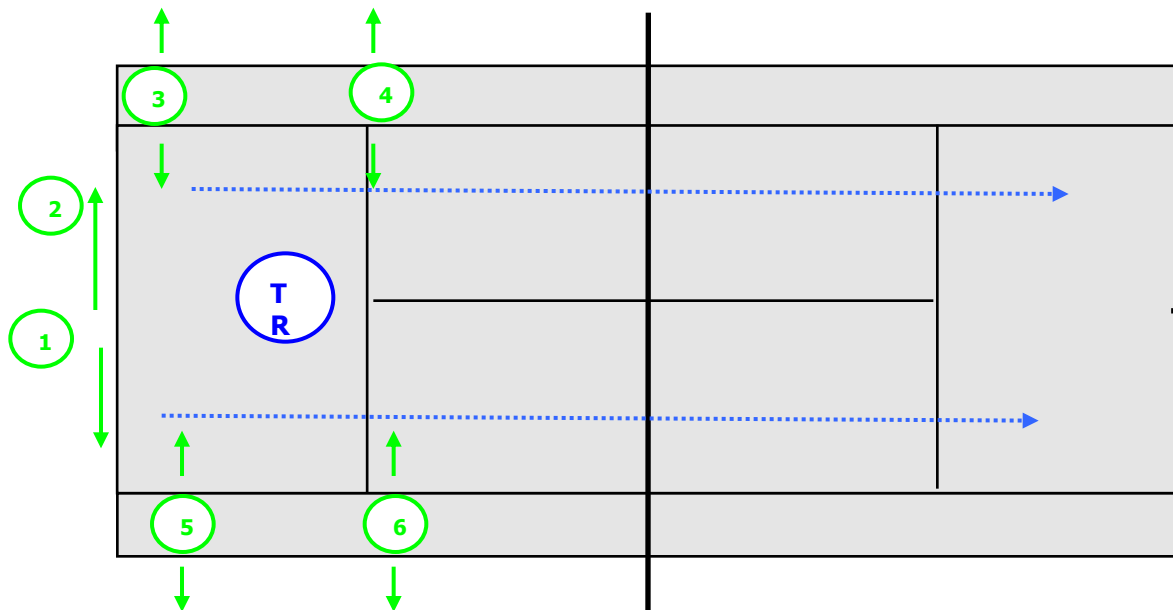


CARDIO TENNIS BASKET DRILLS

- Erreichen einer hohen Ballkontaktzahl
- Anwurf- und Zuspielformen
- Kombiniert mit Air-Tennis
- Kombiniert mit Tubes
- Sidelines: Koordinationsleiter, Hürden, Hütchen, Gesamtkörperübungen

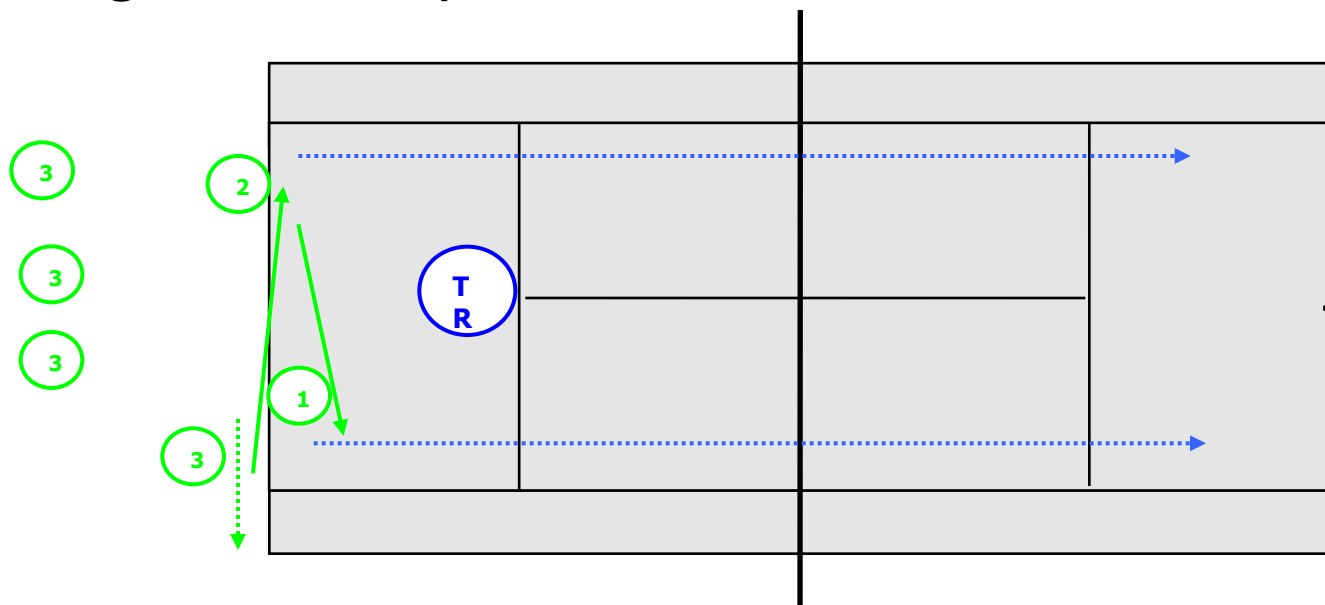
Air Tennis

6 Spieler spielen Schattentennis, tiefe Vorhand/
Rückhand, durchgehen mit Oberkörper, Spieler 1
spielt 6-8 Bälle



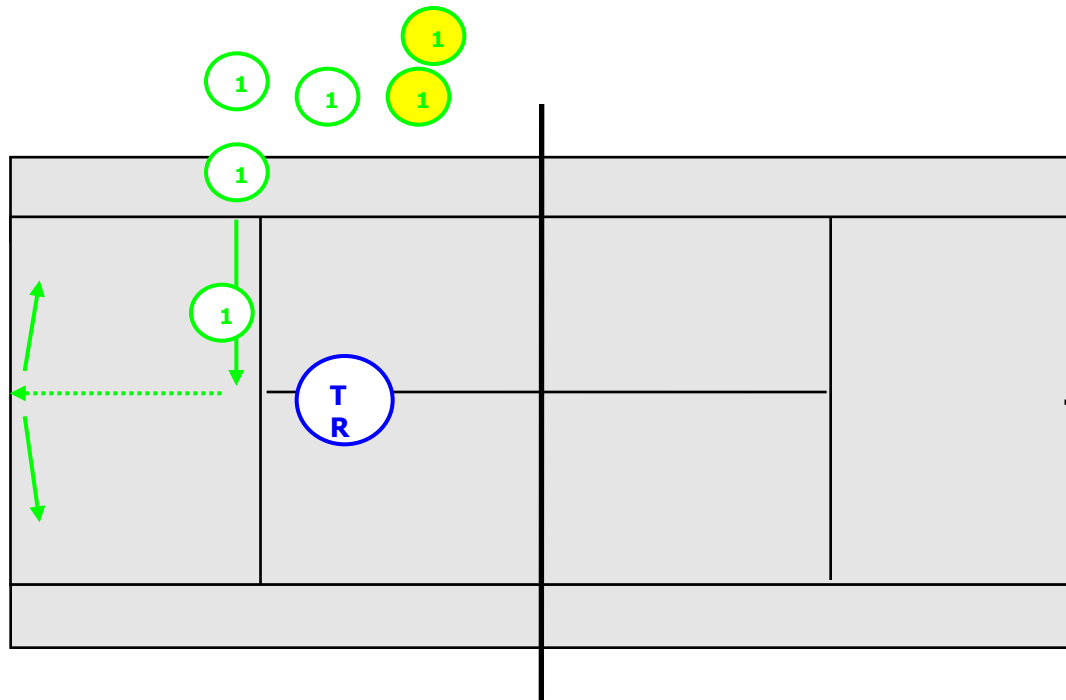
Einsatz der Vorhand

In Vorhandecke laufen, antippen, Zuwurf in die Rückhandecke, longline, Zuwurf in Vorhandecke, longline (im Optimum: Double Feed für zwei Spieler)



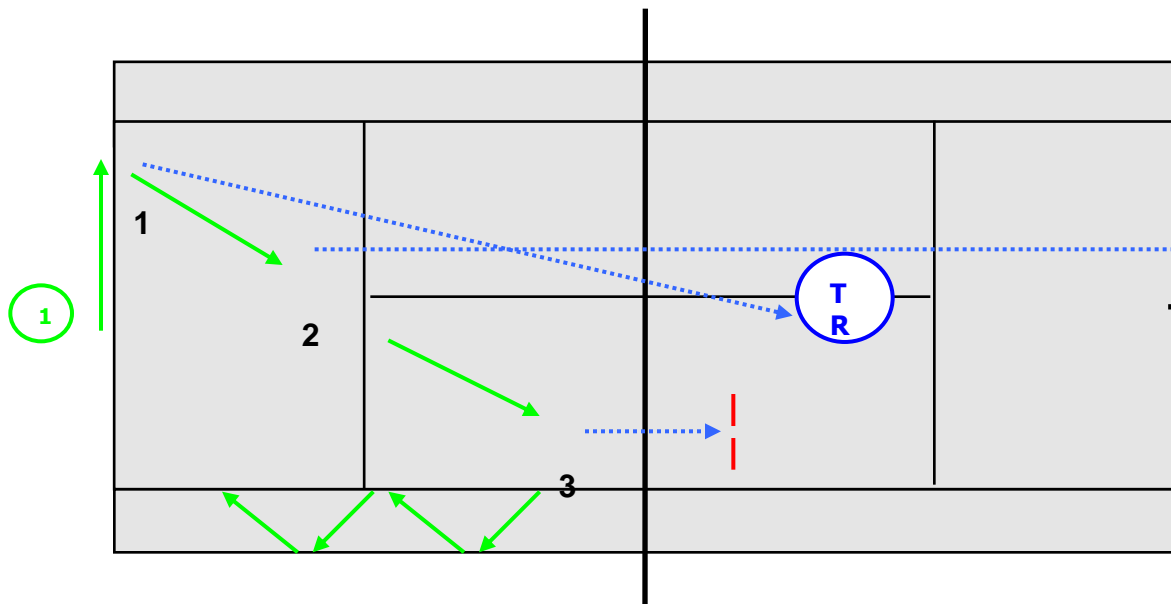
Seitwärts/Rückwärts

Beide Spieler laufen entlang der T-Linie bis in die Mitte, dann tief rückwärts



Triple Feed mit integrierter Sideline

Rückhand cross (Spin), Vorhand Angriffsball inside in, Sprung über eine Hürde, Vorhandvolley-Stop longline, 4 Skaterschritte mit Air Tennis durch den Korridor –eventuell noch Hürden seitlich oder K-Leiter

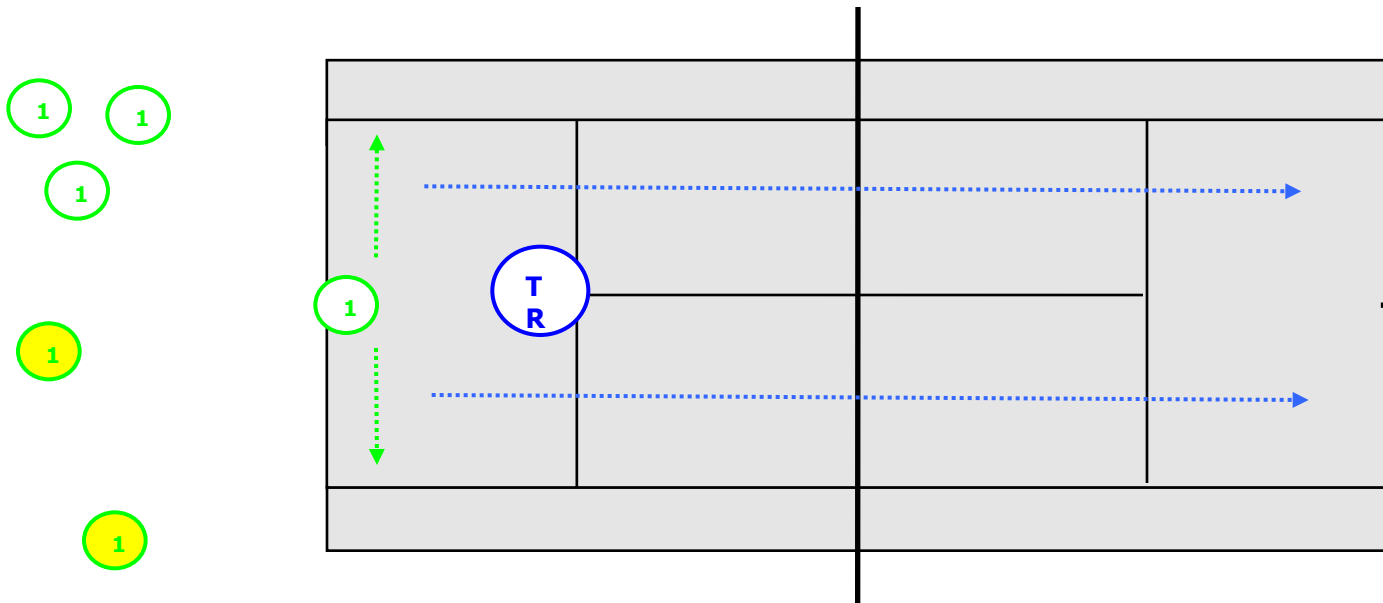


CARDIO TENNIS INTENSE

- Intensives Intervalltraining
- Tabata Training
- 4 Minuten: 20 Sekunden Belastung - 10 Sekunden Pause
- So viele Wiederholungen wie möglich
- Stationstraining: 2 Durchgänge
- Sidelines: Ganzkörperübungen, Hürden, Medizinball, Stepper, Tubes, etc.

Tabata Workout

Hand-Feed Vorhand – Rückhand
Ganzkörperübungen, Seilspringen, Stepper
Hürden, Medizinball werfen

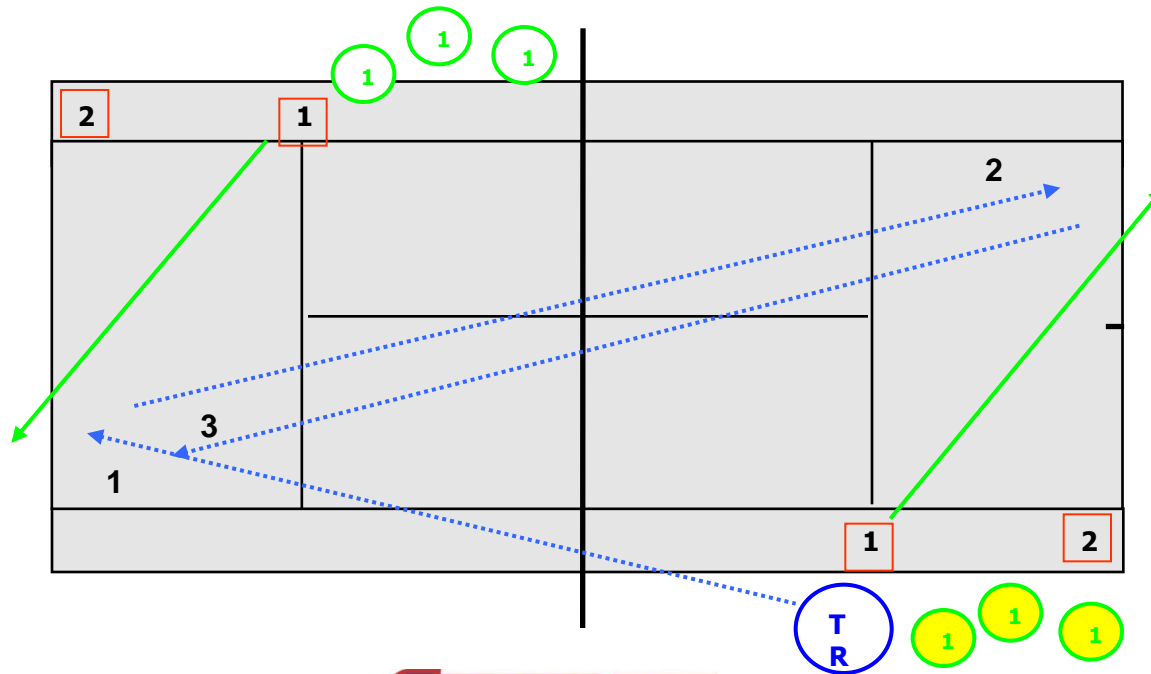


CARDIO TENNIS SITUATIV

- Situatives Training,
- Grundlinie, Spieleröffnung und Netzspiel
- Sidelines: Ganzkörperübungen, Koordinationsleiter, Hürden, Hütchen, Stepper, Sidelineparour

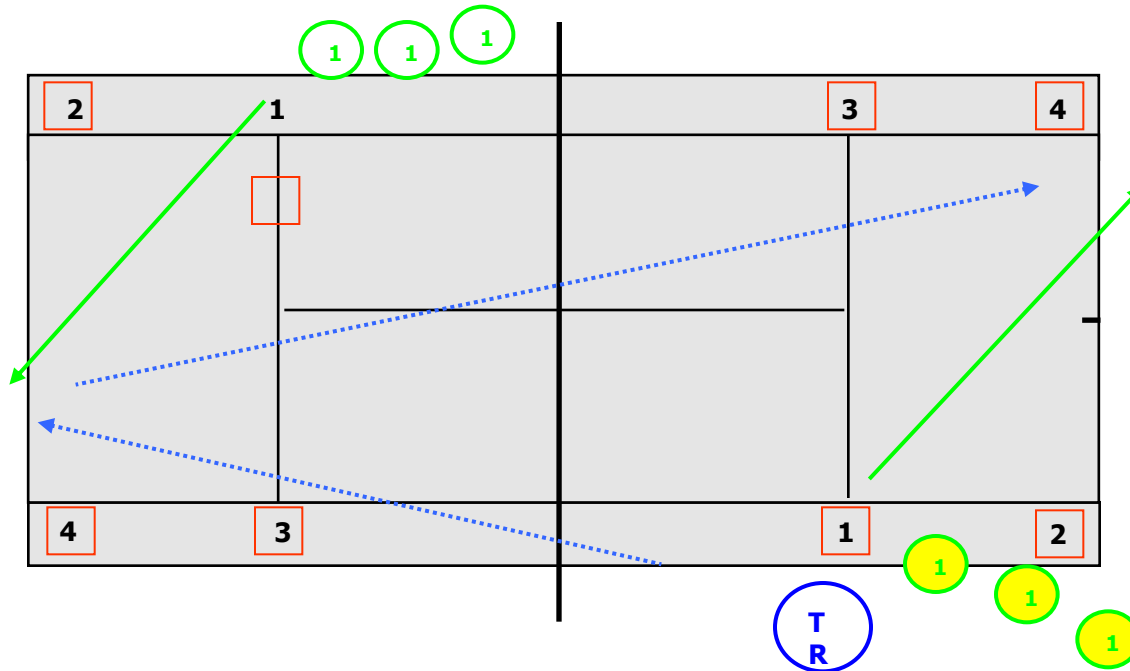
Boxenstart

Start Box 1 cross, Punkt ausspielen (cross, cross zurück) - Sprint zu Box 2 - Punkt ausspielen
Wechsel auf die andere Platzhälfte mit Sideline



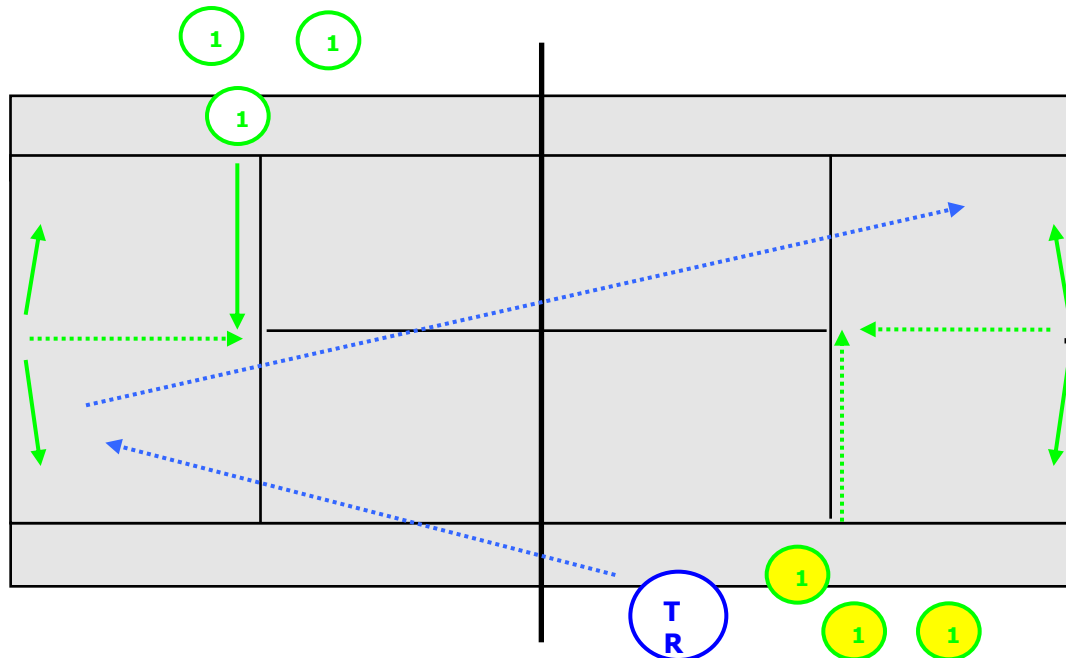
Box suchen

Start Box 1- Ball erlaufen - Cross - Punkt ausspielen - dann freie Wahl der nächsten Box durch Sprint zu Box 1-4 – Gegner muss spiegeln
Wechsel auf die andere Platzhälfte mit Sideline



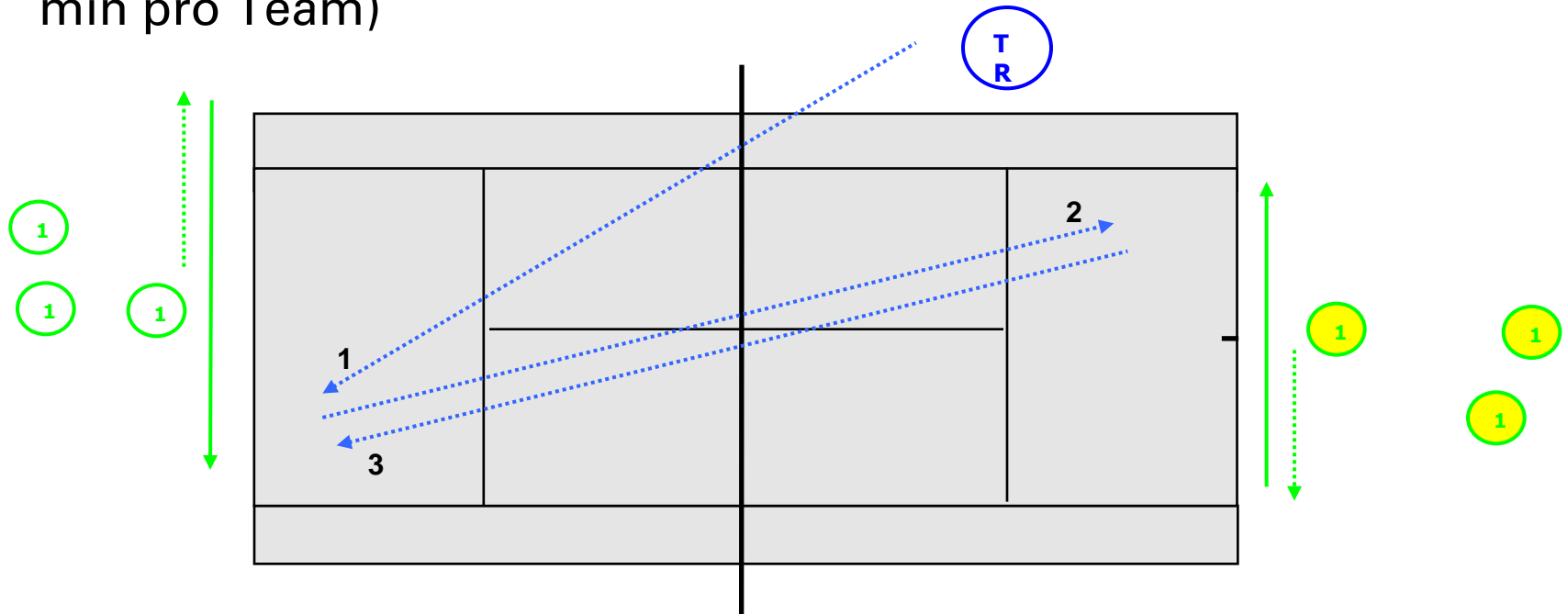
Seitwärts-Rückwärts

- Beide Spieler laufen entlang der T-Linie bis in die Mitte, dann rückwärts, Punkt ausspielen
- Wechsel auf die andere Platzhälfte mit Sideline



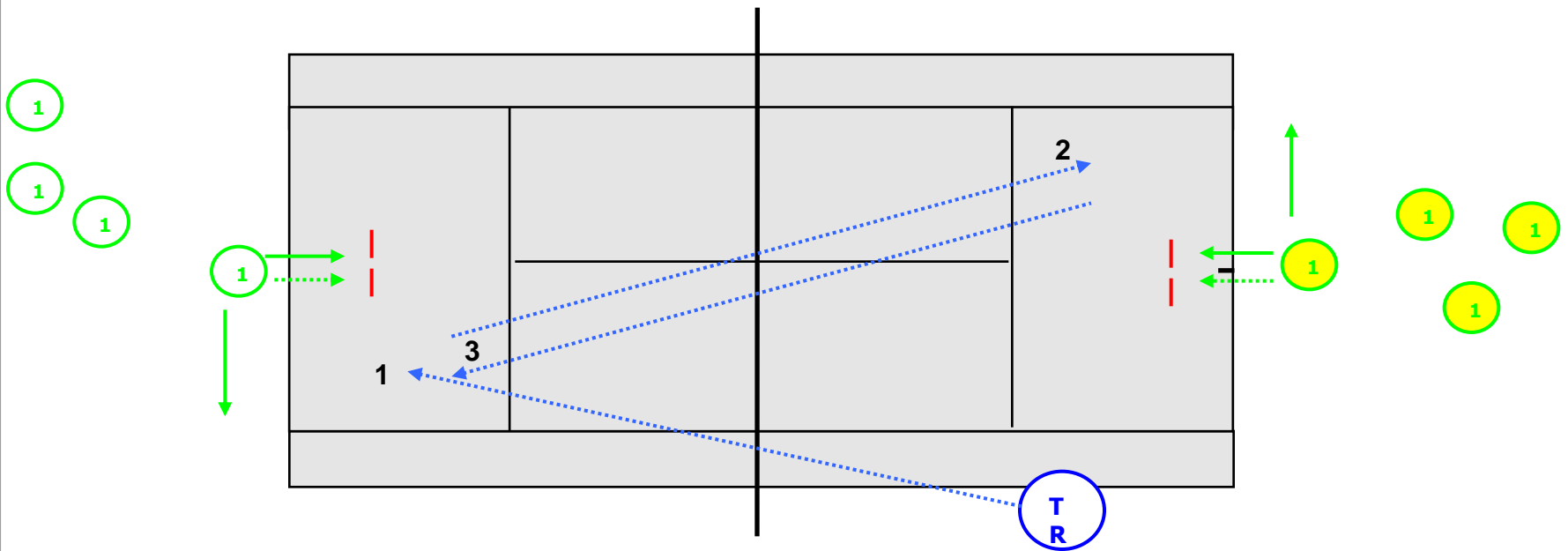
Spiegeln

Spieler spiegeln mit Sidesteps in die Vorteilseite, Laufweg in die Vorhand, cross, Punkt ausspielen - Punkt ausspielen nach Zeit (4 min pro Team)



Anlappen

Beide Spieler laufen nach vorn zum Lappen, berühren, rückwärts laufen, dann erfolgt Anspiel des Trainers in eine Seite, cross, cross zurück, Punkt ausspielen



CARDIO TENNIS RELEASE

- Triggerpunkte mit Tennisball bearbeiten,
- Fascienarbeit von unten nach oben
- Verklebungen des Körpers lösen
- In Muskelketten arbeiten
- Vor, während und nach dem Training möglich



***Vielen Dank für Eure
Aufmerksamkeit***

