

Erwachsenentraining mit WalkOnCourt

Tennis für Erwachsene und Senioren

Neben dem Kinder- und Jugendtraining sind Trainingsangebote für Erwachsene und Senioren ein bedeutender Teil der Trainingsarbeit im Verein. Demografischer Wandel und das veränderte Freizeitverhalten

- Veränderte Leistungsfähigkeit im Alter
- Zielgruppenspezifische Angebote und Konzepte
- Miteinander und gegeneinander spielen
- Altersspezifische Technikdetails
- Spiel- und Übungsformen
- Mögliche Probleme und methodische angepasste Maßnahmen
- Altersgerechtes Technik- und Taktiktraining
- Doppeltraining.

EINZELTRAINING für Erwachsene

Privatstunden/Einzelstunden

In den Privatstunden wird das Fundament für die gesamte Tenniskarriere gelegt. Das Training wird individuell auf den Schüler zugeschnitten. Neben technischen Feinheiten lassen sich hier die Bereiche Taktik, Fitness und die Psyche hervorragend detailliert bearbeiten. Die Termine sind variabel gestaltbar oder können in einem regelmäßigen Abonnement fixiert werden. Privatstunden sind auch als Partnertraining zu zweit möglich.

- persönlich zugeschnitten
- variable Termingestaltung 5 Tage/Woche
- Möglich für:
- Einzelbuchung
- 10-er Karten
- Abonnements (Sommer-, Winter- oder Ganzjahrestraining)



GRUPPENTRAINING für Erwachsene

Für den Anfänger (max. 4er Gruppen)

Saisonpaket A (Wunschgruppen)

Für den Anfänger ohne Vorkenntnisse, der mit Spaß das Tennisspiel erlernen möchte und wöchentlich mindestens 60 Minuten konzentriertes Training im Bereich Grundlagen-Technik, in Kombination mit zahlreichen Spielformen jeweils zum Abschluss jeder Trainingseinheit.

- wöchentliches Gruppentraining à 60 Minuten
- technische Grundlagen (Griffarten, Vorhand, Rückhand und Aufschlag)
- Koordination und Spaß
- Matcheinstieg (Regeln und Fairness)
- Fitness und Athletik zu buchbar

Für den Anfänger (max. 6er Gruppen)

Saisonpaket B (Easy Tennis Learning - Grundkurs)

Für den Anfänger ohne Vorkenntnisse, der mit Spaß das Tennisspiel erlernen möchte. Wöchentlich mindestens 60 Minuten konzentriertes Training im Bereich Grundlagen-Technik, in Kombination mit zahlreichen Spielformen jeweils zum Abschluss jeder Trainingseinheit.

- wöchentliches Gruppentraining à 60 Minuten
- Kennenlernen von gleichgesinnten Tennisspartnern
- technische Grundlagen (Griffarten, Vorhand, Rückhand und Aufschlag)
- Koordination und Spaß
- Fitness und Athletik zu buchbar

Wiedereinsteiger Breitensport (max. 4er Gruppen)

Für den Wiedereinsteiger oder Anfänger mit Vorkenntnissen, der mit Spaß am Tennisspiel arbeiten möchte. Wöchentlich ab 60 Minuten konzentriertes Training im Bereich Grundlagen Technik, in Kombination mit zahlreichen Spielformen jeweils zum Abschluss jeder Trainingseinheit.

- wöchentliches Gruppentraining à 60 Minuten
- technische Grundlagen (Griffarten, Vorhand, Rückhand und Aufschlag)
- Koordination und Spaß
- Matcheinstieg (Regeln und Fairness)
- Fitness und Athletik zu buchbar

Fortgeschrittenen (max. 4er Gruppen)

Für den leidenschaftlichen Tennisspieler der intensiv an seinem Spiel arbeiten möchte. Konzentriertes Training der Bereiche Technik, Taktik, Fitness und Mental, in Kombination mit zahlreichen schnelligkeits-orientierten Drills. Spielzüge und Strategien für das Einzel und Doppel. Wöchentlich mindestens 90 Minuten intensives Training.

- matchorientierten Drills
- Fitness sind zu buchbar
- 90 bis 180 Minuten wöchentlich



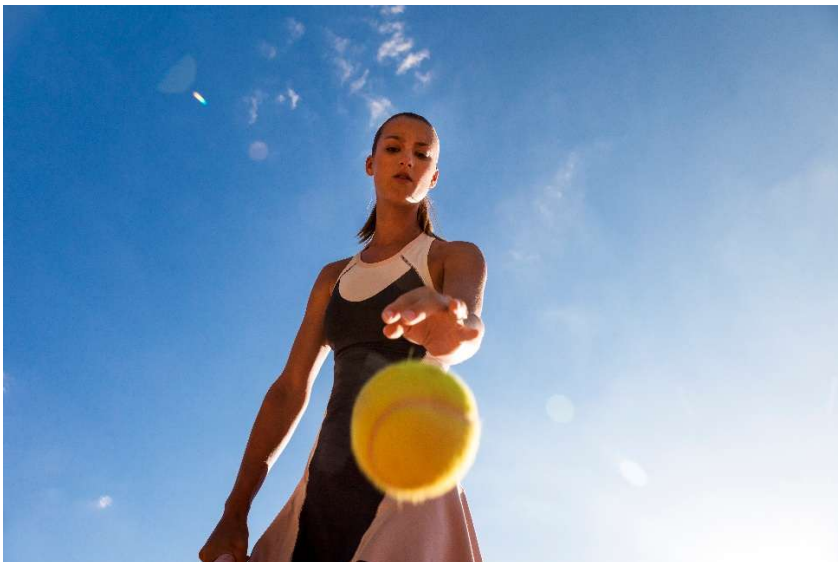
Mannschafts- und Turnierspieler

Leistungssport (ab 18 Jahre, All-Court, max. 2er/4er Gruppen)

Für den leidenschaftlichen Tennishochleistungs- und Turnierspieler, der intensiv an seinem Spiel arbeiten möchte. Ideal für Mannschafts- und Turnierspieler. Wöchentlich bis zu 180 Minuten konzentriertes Training der Bereiche Technik, Taktik, Fitness und Mental Toughness in Kombination mit zahlreichen schnelligkeits-orientierten Drills. Spielzüge und Strategien für das Einzel und Doppel. Mit Technik- und Matchanalysen.

Wöchentlich mindestens 90 Minuten intensives Training.

- matchorientierten Drills
- Playsight und Fitness sind zu buchbar
- 90 bis 240 Minuten wöchentlich



Breitensport (ab 18 Jahre, All-Court, max. 2er/4er Gruppen)

Für den leidenschaftlichen Tennisspieler, der mit Spaß an seinem Spiel arbeiten möchte. Wöchentlich bis zu 90 Minuten konzentriertes Training der Bereiche Technik und Taktik, in Kombination mit zahlreichen schnelligkeits-orientierten Drills. für das Einzel und Doppel.

Wöchentlich mindestens 60 Minuten intensives Training.

- Spaß am Training
- matchorientierten Drills
- 60 bis 90 Minuten wöchentlich



Cardio Tennis mit WalkOnCourt

Cardio Dating mit Musik und Spaß

Cardio Tennis kommt aus den USA und ist ein spezielles Programm, welches Tennis und Fitness miteinander kombiniert. Das Training findet meist in größeren Gruppen von 6-8 Spieler:innen pro Platz statt. Im absoluten Vordergrund steht der Spaß an der Bewegung mit dem Tennisschläger, motivierend unterstützt durch Musik. Die Tennistechnik ist dabei nebensächlich und wird nicht korrigiert.

Das Training setzt sich zusammen aus Warmup, Cardio Workout und einer Cool Down Phase. Im Vordergrund steht dabei der Spaß und das Aktivieren des Herz-Kreislauf-Systems in Verbindung mit dem Wiederholen vieler Tennisschläge bzw. Schlagarten.

Zwischen den Schlägen durchläuft man verschiedene Stationen, die sogenannten "Cardio Blaster" wie z.B. die Koordination Leiter, Umkreisen oder Überspringen von Hütchen und das Bauchmuskeltraining auf der Gymnastikmatte

Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener bei uns findet jeder den passenden Spaß. Unsere Fitnesstrainer(innen) führen euch durch ein 45-minütiges Workout mit motivierender Musik.



Cardio Tennis einmal wöchentlich 45 Minuten! (Preis pro Person 5,- Euro)

Anmeldung einzeln und wöchentlich über den Aushang am Tennisheim oder unter training.walkoncourt@gmail.com



Training Jahresplan Anfänger

Beginn: Anfang September

1. Vorbereitungsphase (Off-Season – 8 Wochen):

● Ziel:

- Grundlagen der Tennistechnik erlernen.
- Grundlegende körperliche Fitness aufbauen.
- Verletzungen vorbeugen.

● Woche 1-4:

- Technik: Griffhaltung, Grundstellung, Vorhand und Rückhand (einfache Ballzuspielübungen).
- Fitness: Leichte Ausdauerläufe (20-30 Minuten), Koordinationsübungen (Leiterlauf, Seilspringen).
- Mentales Training: Grundlagen der Konzentration, Spaß am Spiel.

● Woche 5-8:

- Technik: Aufschlag (Grundbewegung), Volley (einfache Übungen am Netz).
- Fitness: Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht (Liegestütze, Kniebeugen), Steigerung der Ausdauerläufe.
- Taktik: Grundlagen der Platzaufteilung, einfache Ballwechselübungen.

2. Wettkampfvorbereitungsphase (Pre-Season – 4 Wochen):

● Ziel:

- Sicherheit in den Grundsschlägen gewinnen.
- Einfache Spielsituationen üben.
- Leichte Wettkampfhärte aufbauen.

● Woche 9-12:

- Technik: Wiederholung und Festigung der Grundsschläge, Aufschlagübungen mit Zielgenauigkeit.
- Fitness: Intervalltraining (schnelle Sprints, Richtungswechsel), Verbesserung der Reaktionsfähigkeit.
- Taktik: Einfache Matchsimulationen (Kurzplatzspiele, Aufschlag-Return-Spiele).
- Mentales Training: Umgang mit leichten Drucksituationen, positive Selbstgespräche.

3. Wettkampfphase (In-Season – 20 Wochen):

● Ziel:

- Erste Wettkampferfahrungen sammeln (z.B. Freundschaftsspiele, Anfängerturniere).
- Spielpraxis sammeln und das Gelernte anwenden.
- Spaß am Wettkampf entwickeln.

● Woche 13-32:

- Technik: Wiederholung und Festigung der Grundsschläge, spezifische Übungen zur Verbesserung von Schwächen.
- Fitness: Erhaltung der Grundfitness, leichte Ausdauerläufe, Dehnübungen.
- Taktik: Analyse der eigenen Spiele, Anpassung der Spielstrategie, Üben von Spielsituationen.
- Mentales Training: Umgang mit Fehlern, positive Einstellung, Wettkampfvorbereitung.

- Hinweis: In dieser Phase sollten Regelmäßig Freundschaftsspiele oder Anfängerturniere gespielt werden.

4. Übergangsphase (Post-Season – 4 Wochen):

- **Ziel:**

- Aktive Erholung, Regeneration.
- Reflexion der Saison, Ziele für die nächste Saison setzen.

- **Woche 33-36:**

- Leichte sportliche Aktivitäten (Schwimmen, Radfahren, lockeres Tennistraining mit Freunden).
- Mentale Entspannung (Urlaub, Hobbys).
- Saisonanalyse (Stärken, Schwächen, Ziele für die nächste Saison).

Wichtige Hinweise:

- Der Trainingsplan sollte flexibel sein und an die individuellen Fortschritte angepasst werden.
- Ein qualifizierter Tennistrainer kann wertvolle Unterstützung bieten.
- Regelmäßige Pausen und ausreichend Schlaf sind wichtig für die Regeneration.
- Der Spaß am Spiel sollte immer im Vordergrund stehen.

Jahresplan Fortgeschrittener

Ziel: Spielniveau verbessern, körperliche Fitness erhalten, Spaß am Spiel haben.

1. Vorbereitungsphase (Off-Season – 8 Wochen):

- **Ziel:**
 - Technische Schwächen analysieren und verbessern.
 - Kraft und Ausdauer aufbauen.
 - Verletzungen vorbeugen.
- **Woche 1-4:**
 - Technik: Analyse der eigenen Schläge, spezifische Übungen zur Verbesserung von Schwächen (z. B. Rückhand-Slice, Volley-Technik).
 - Fitness: Krafttraining (Übungen mit freien Gewichten, Widerstandsbändern), Ausdauertraining (Intervallläufe, Radfahren).
 - Mentales Training: Visualisierung, Konzentrationstraining.
- **Woche 5-8:**
 - Technik: Kombination von Schlägen in Spielsituationen, Aufschlagtraining mit verschiedenen Variationen.
 - Fitness: Schnelligkeitstraining (Sprints, Richtungswechsel), Verbesserung der Reaktionsfähigkeit.
 - Taktik: Analyse von Spielmustern, Entwicklung von Strategien für verschiedene Gegner.

2. Wettkampfvorbereitungsphase (Pre-Season – 4 Wochen):

- **Ziel:**
 - Spielpraxis sammeln, Wettkampfhärte aufbauen.
 - Taktiken für verschiedene Spielsituationen entwickeln.
- **Woche 9-12:**
 - Technik: Matchsimulationen, spezifische Übungen zur Vorbereitung auf bestimmte Gegner (z. B. Linkshänder, Netzspieler).
 - Fitness: Tennisspezifisches Konditionstraining (schnelle Antritte, Richtungswechsel), Verbesserung der Ausdauer auf dem Platz.
 - Taktik: Matchpläne, Strategien für verschiedene Spielsituationen, Analyse von Gegnern.
 - Mentales Training: Umgang mit Drucksituationen, Wettkampfvorbereitung.

3. Wettkampfphase (In-Season – 20 Wochen):

- **Ziel:**
 - Spielpraxis sammeln, das Gelernte anwenden.
 - Spielniveau verbessern, Spaß am Spiel haben.
- **Woche 13-32:**
 - Technik: Matchpraxis, spezifische Übungen zur Verbesserung von Schwächen, Anpassung an verschiedene Spielstile.
 - Fitness: Erhaltungskonditionstraining (leichtes Kraft- und Ausdauertraining), Dehnübungen.
 - Taktik: Analyse der eigenen Spiele, Anpassung der Spielstrategie, Üben von Spielsituationen.
 - Mentales Training: Umgang mit Fehlern, positive Einstellung, Spielvorbereitung.

- **Hinweis:** In dieser Phase sollten regelmäßig Matches gegen Spielpartner mit verschiedenen Spielstärken und Spielstilen gespielt werden.

4. Übergangsphase (Post-Season – 4 Wochen):

- **Ziel:**
 - **Aktive Erholung, Regeneration.**
 - **Reflexion der Saison, Ziele für die nächste Saison setzen.**
- **Woche 33-36:**
 - **Leichte sportliche Aktivitäten (Schwimmen, Radfahren, lockeres Tennistraining mit Freunden).**
 - **Mentale Entspannung (Urlaub, Hobbys).**
 - **Saisonanalyse (Stärken, Schwächen, Ziele für die nächste Saison).**

Wichtige Aspekte:

- **Individualisierung:**
 - **Der Trainingsplan sollte an die individuellen Bedürfnisse und Ziele angepasst werden.**
- **Flexibilität:**
 - **Der Trainingsplan sollte flexibel sein und an unvorhergesehene Ereignisse angepasst werden können.**
- **Regeneration:**
 - **Regelmäßige Pausen und ausreichend Schlaf sind wichtig für die Regeneration.**
- **Spielpartner:**
 - **Spiele regelmäßig gegen verschiedene Spielpartner, um dein Spiel zu verbessern.**
- **Trainer:**
 - **Ein qualifizierter Tennistrainer kann wertvolle Unterstützung bieten.**

Jahresplan Turnier/Mannschaftsspieler

Gerne, hier ist ein konkretes Beispiel für einen Jahres-Trainingsplan für einen ambitionierten Mannschafts-/Turnierspieler:

Ziel: Leistung steigern, Wettkampferfolge erzielen, Verletzungen vermeiden.

1. Vorbereitungsphase (Off-Season – 8-12 Wochen):

● Ziel:

- Grundlagen verbessern, körperliche Fitness aufbauen (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit).
- Technische und taktische Schwächen analysieren und bearbeiten.
- Mentale Stärke aufbauen.

● Inhalte:

- Technik:
 - Videoanalyse der eigenen Schläge, spezifische Übungen zur Fehlerkorrektur.
 - Intensives Training von Aufschlagvarianten und Returnstrategien.
 - Übungen zur Verbesserung des Volleys und des Spiels am Netz.
- Fitness:
 - Krafttraining mit Fokus auf Schnellkraft und Explosivität.
 - Intervalltraining und Ausdauerläufe zur Verbesserung der Kondition.
 - Koordinations- und Beweglichkeitstraining.
- Taktik:
 - Analyse von Spielmustern und Gegnerstrategien.
 - Entwicklung von Matchplänen und taktischen Varianten.
- Mentales Training:
 - Visualisierungstechniken, Konzentrationsübungen, mentales Training zur Stressbewältigung.
 - Zielsetzung und Motivationsarbeit.
- Regeneration:
 - Regelmäßige Massage, Dehnübungen, Entspannungstechniken.
 - Ausreichend Schlaf und gesunde Ernährung.

● Zeitraum:

- Abhängig von der Länge der Wettkampfsaison und den individuellen Zielen.

2. Wettkampfvorbereitungsphase (Pre-Season – 4-6 Wochen):

● Ziel:

- Spezifische Vorbereitung auf die Wettkampfsaison.
- Wettkampfhärte aufbauen, Spielpraxis sammeln.
- Taktische Feinabstimmung.

● Inhalte:

- Technik:
 - Matchsimulationen unter Wettkampfbedingungen.
 - Spezifisches Training zur Vorbereitung auf bestimmte Gegner (z.B. Linkshänder, Serve-and-Volley-Spieler).
- Fitness:
 - Tennisspezifisches Konditionstraining (schnelle Antritte, Richtungswechsel, lange Ballwechsel).
 - Regenerationstraining zur Vermeidung von Überlastung.

- Taktik:
 - Matchpläne für verschiedene Gegner und Spielsituationen.
 - Analyse von Gegnern und deren Schwächen.
- Mentales Training:
 - Umgang mit Drucksituationen, Wettkampfvorbereitung, mentale Stärke.
- Zeitraum:
 - Direkt vor Beginn der Wettkampfsaison.

3. Wettkampfphase (In-Season – je nach Saisonlänge):

- Ziel:
 - Optimale Leistung in Wettkämpfen, Erfolge erzielen.
 - Spielerische Weiterentwicklung, Anpassung an Gegner.
 - Verletzungen vermeiden.
- Inhalte:
 - Technik:
 - Matchpraxis, spezifische Übungen zur Vorbereitung auf einzelne Matches.
 - Anpassung der Technik an verschiedene Platzbeläge und Wetterbedingungen.
 - Fitness:
 - Erhaltungskonditionstraining, Regenerationstraining.
 - Anpassung des Trainings an den Wettkampfkalender.
 - Taktik:
 - Analyse der eigenen Spiele und der Gegner.
 - Anpassung der Spielstrategie an den Spielverlauf.
 - Mentales Training:
 - Umgang mit Erfolgen und Niederlagen, Wettkampfvorbereitung, mentale Stärke.
 - Regeneration:
 - Aktive Regeneration, Schlaf, Ernährung, Massage.
- Zeitraum:
 - Während der gesamten Wettkampfsaison.

4. Übergangsphase (Post-Season – 4-6 Wochen):

- Ziel:
 - Aktive Erholung, Regeneration, mentale Entspannung.
 - Reflexion der Saison, Ziele für die nächste Saison setzen.
- Inhalte:
 - Leichte sportliche Aktivitäten (Schwimmen, Radfahren, lockeres Tennistraining mit Freunden).
 - Mentale Entspannung (Urlaub, Hobbys).
 - Saisonanalyse (Stärken, Schwächen, Ziele für die nächste Saison).
- Zeitraum:
 - Nach Ende der Wettkampfsaison.