



FS/29.04.2020

Heimprogramm 4:

1.) Mentales Training:

Was haben wir bisher im mentalen Training gemacht?

- 1.) **Zielsetzungszeichnung** → habt ihr eure Ziele bis jetzt erreicht? Dies war u.a. auch das Thema unseres kurzen Telefonats.
- 2.) **Tue, was du tust!** → Nur eine Sache auf einmal machen!
- 3.) **Konzentrationsübungen:**
 - Ball anschauen
 - Ball an der Decke mit Schnur anmachen: Dem pendelnden Ball mit den Augen folgen (Kopf bleibt ruhig).
 - **Neue Übung 1:** Stehend, 2 m von einer Wand, Ball in der besseren Hand bereit zum «Kernwurf», mit anderer Hand ein Auge abdecken: Wurf des Tennisballes gegen die Wand und Ball wieder mit der gleichen Hand fangen. Nach 10 x Hand wechseln (jetzt vielleicht etwas näherstehen).
 - **Neue Übung 2:** Jonglieren mit 3 Bällen. Wer es noch nicht kann, versucht es mit 3 Stofftüchern. Wem es zu einfach ist, zählt wie oft er es ohne Fehler kann in einer Minute (Video mir senden!).

2.) Tennisorientiertes Training:

Wer hat das Video mit Jonas Schär gesehen? Könnt ihr auch Punkte gegen euch selbst spielen. Wie ihr im Video gesehen habt, spielt mit hoher Intensität, aber trotzdem sollten eure Bewegungen präzise sein!

Ihr könnt das dynamische Schattentennis erweitern:

A Blockierte Bewegungen:

Ihr stellt euch vor, dass ihr ans Netz stürmt und punkten wollt:

- Volleys in verschiedenen Ebenen (hoch, mittel, tief)

B Abgebremsste Bewegungen:

Ihr stellt euch vor, dass eure Gegnerin einen schnellen Aufschlag hat:

- Geblockte Vorhand und Rückhand Return

C Geschwungene Bewegungen:

Ihr stellt euch vor, dass ihr serviert und von der Grundlinie spielt.

- Service, Vorhand, Rückhand

D Match spielen gegen eine imaginäre (vorgestellte) Gegnerin:

- Stellt euch ganze Spielzüge vor!

3.) Koordinations- und Konditionstraining:

Im Telefonat hatte ich euch gefragt, ob ihr an gewissen Übungen speziell Spass habt:

Einige Vorschläge von euch:

- @ Auf einem Bein stehen, Augen zu, Kopf nach hinten → Wer kann es?
- @ Überlegt euch eine Sprint- bzw. Pendellaufübung mit den 4 halben Bällen
- @ Denkt euch Treppenlauf- oder Seilübungen aus. Macht daraus ein Challenge!
- @ Wie sieht die beste Bauch- und Rückenübung aus?

Bleibt zu Hause und bleibt gesund! Bald könnt ihr wieder Tennisspielen! Gruss Freddy