

Praktische Übungen mit der „Tennis Tutor“

Vorhand und Rückhand , Grundlinienschläge

Stellen Sie die „Tennis Tutor“ so ein, dass sie die Bälle auf die Vorhand oder die Rückhand spielt.

Schlagen Sie 20 Bälle diagonal (cross) und 10 Bälle die Linie entlang (longline).
Wiederholen!

Tip Platzieren Sie Ziele (Kegel etc.) nahe den Ecken und zählen Sie nur die Treffer um den Trainingseffekt zu erhöhen.

Vorhand und Rückhand , Flugbälle (Volleys)

Stellen Sie die „Tennis Tutor“ so ein, dass sie die Bälle in die Mitte des Platzes spielt.

Schlagen Sie 10 Vorhandvolleys in das linke Aufschlagfeld und dann 10 Rückhandvolleys in das rechte Aufschlagfeld. Wiederholen!

Tip Platzieren Sie 2 Ziele (Kegel etc.) in den Ecken und zählen Sie nur die Treffer um den Trainingseffekt zu erhöhen.

Grundschläge und Volleys mit dem Zufalls-Ballverteiler

Positionieren Sie die „Tennis Tutor“ so, dass der Ballverteiler (OSCILLATOR) den Platz von Seitenlinie zu Seitenlinie abdeckt. Verringern Sie die Ballfrequenz (INTERVAL).

Suchen Sie sich eine Ecke aus und schlagen Sie 20 Bälle in diese und danach 20 Bälle in die andere Ecke oder schlagen Sie 20 Bälle diagonal und dann 20 Bälle die Linie entlang.
Wiederholen!

Überkopfbälle (Overheads)

Stellen Sie die „Tennis Tutor“ so ein, dass sie die Bälle in die Mitte des Platzes spielt.
Stellen Sie am „Control Panel“ die Ballhöhe (ELEVATION) für einen Lob ein. Verringern Sie die Ballfrequenz (INTERVAL).

Beginnen Sie damit 10 bis 20 Bälle in die Mitte des Platzes zu schlagen, dann 10 Bälle in die Ecken. Wiederholen!

Näherungsschläge mit Volleys kombinieren

Stellen Sie die „Tennis Tutor“ so ein, dass sie die Bälle in die Mitte des Platzes nahe der Aufschlaglinie spielt.

Schlagen Sie 10 Bälle Topspin nahe der Grundlinie, dann 10 Bälle Slice mit denen Sie sich langsam dem Netz nähern. Gehen Sie dann für 10 Volleys ans Netz.

Tip Schlagen Sie einen Annäherungsball und gehen Sie sofort ans Netz um den nächsten Ball Volley zu schlagen, dies macht die Übung schwieriger. Nach dem Volley müssen Sie schnell zurück an die Grundlinie für den nächsten Annäherungsball.