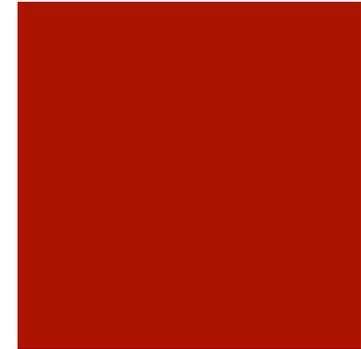


Tennisweber.com

Umstellung von Asche auf die Hallensaison

Umstellung auf Hallenboden



- Aufgrund des schnelleren Bodenbelages muss das **Timing** an die neuen Voraussetzungen angepasst werden!!! Wir haben **weniger Zeit** für die **Schlagvorbereitung** und -**durchführung**. Ein Beispiel: Auf Asche haben wir meistens Zeit einen hohen oder langsamen Ball des Gegners auf **C** zu Umlaufen. In der Halle werden wir vermehrt durch druckvolle Schläge des Gegners auf die Rh-Seite konfrontiert und das Umlaufen ist nur noch mit einer verbesserten Beinarbeit auszugleichen.
- Bei der Schlagdurchführung sind in der Halle meistens nur **verkürzte** oder **halbe Schläge** möglich! Die **durchschnittliche Schlagzahl** pro Punkt **sinkt!!!** Ein Großteil der Punkte ist nach 2-4 Schlägen entschieden. Eine **gelungene Spieleröffnung** Aufschlag / Return / 1. Schlag des Aufschlägers/ 1. Schlag nach dem Return (1-4) Schläge entscheidet zu über 80% aller Ballwechsel über den Punktgewinn oder Punktverlust.

tennisweber.com

Trainingskonsequenzen

- ABC nur VH ? Oder doch wieder AB und CD?
- Abhängig von der Beinarbeit! Athletiktraining!
- Aufschlag mit Slice / Spielzüge nach Sliceaufschlag
- Vermehrtes Rh-Training (siehe + / - Situationen)
- Netzpräsenz
- + / 0 / - Verhalten schulen
- Returntraining (+ 0 -)

tennisweber.com