



## On Demand-ONLINE-Fortbildung - Grundlagen im Tennistraining

Stand: 28.05.2024

Hallo liebe Trainerkolleg:innen,

wir wünschen euch neue Erkenntnisse mit der On Demand-ONLINE-Fortbildung!

Marc Allmacher

& Markus Knödel

(Bereichsleiter Ressort V - Sportentwicklung)

(Verbandstrainer, technische Umsetzung und Produktion)

 **START VIDEO // INHALTE-On Demand-ONLINE-Fortbildung 2024**  
(Zeitraum 10.06.-16.08.):

### Grundlagen im Tennistraining

THEMA:	LE	INHALT:
01 Einführungsvideo	1 Marc Allmacher / Markus Knödel	PDF VIDEO
02 <b>Sportartanalyse</b> Tennis (1 LE, 44 min)	1 Markus Knödel	 PDF  VIDEO
03 Allgemeine <b>Koordination</b> (1 LE, 42 min)	1 Markus Knödel	 PDF  VIDEO
04 <b>Technik- und Koordinationstraining</b> im Tennis (1 LE, 46 min)	1 Markus Knödel	 PDF  VIDEO
05 <b>Biomechanik</b> im Tennissport (1 LE, 45 min)	1 Markus Knödel	 PDF  VIDEO
06 <b>Beinarbeit</b> im Tennissport (1 LE, 45 min)	1 Markus Knödel	 PDF  VIDEO
07 <b>Taktik</b> im Tennissport (1 LE 45 min)	1 Markus Knödel	 PDF  VIDEO
08 <b>Doppeltraining</b> (für Mannschaftstraining und große Gruppen, 42 min)	1 Markus Knödel	 VIDEO
09 <b>Athletik</b> (Summe 2 LE)	2 Mario Weise	
<b>Schnelligkeit</b> (17 min)		 PDF  VIDEO
Schnelligkeit / Reaktion (2,30 min)		 VIDEO
Schnelligkeit Sprungseil (4,45 min)		 VIDEO
Koordinationsleiter (2 min)		 VIDEO
<b>Kraft</b> (27 min)		 PDF  VIDEO
Wurfkraft (3,24 min)		 VIDEO
Sprungkraft (3,94 min)		 VIDEO
Stabilisation (6,34 min)		 VIDEO
<b>Ausdauer</b> (21 min)		 PDF  VIDEO
10 <b>Mentale Grundlagen</b> (47 min)	1 Franziska Knopp / Markus Knödel	 PDF  VIDEO
11 <b>Der attraktive Tennisverein:</b> Mitgliedergewinnung und –bindung (90 min)	2 Frank Wietschorke	 PDF  VIDEO
12 <b>Vorschule</b> (90 min)	2 Harro Hauselt	 PDF  VIDEO
13 <b>Schultennis</b> und große Gruppen (51 min)	1 Christian Efler	 VIDEO