



Prime Tennis

Handbuch



Bitte und **Danke**

Vielen **Dank**, dass du dich für Prime Tennis entschieden hast. Mein Anspruch ist es, die Plattform so **benutzerfreundlich** wie es nur geht, zu gestalten. Daher starte ich mit einer **Bitte**: Falls dir irgendwas auffällt: kleine **Bugs**, unlogische **Verknüpfungen**, komplizierte Wege der **Trainingsgestaltung**, etc. - wäre ich dir sehr dankbar, wenn du mich darüber informieren könntest. Für weitere **Anregungen** und **Verbesserungsvorschläge** bin ich dir natürlich auch sehr dankbar.

Einfach eine **Mail** an: office@temowo.at



Wie gestalte ich mein Training

Wir gehen jetzt anhand eines praktischen Beispiels meines Trainingsgestaltungs-Alltags, die nötigen Handlungen, Schritt für Schritt durch:

Schritt 1: Ausgangslage: Morgen habe ich 5 Stunden.

- ➔ **Gruppe 1:** 4 völlige Anfänger, Alter 6 - 7 Jahre -> 1. Stunde
- ➔ **Gruppe 2:** 4 Anfänger, Alter 7 - 8 Jahre -> 2. Jahr Tennis, 1x pro Woche Training
- ➔ **Gruppe 3:** 2 Fortgeschrittene, Alter 12 und 13 Jahre -> Jugendmeisterschaftsspieler Green Team
- ➔ **Gruppe 4:** 2 Frauen, Alter 46 und 48 -> spielen +45 Landesliga
- ➔ **Gruppe 5:** 1 Mann, Alter 23 -> ITN 8,0



Ablauf

Schritt 2: Das Prime Tennis Feature **Drillfinder** kommt zum Einsatz.

▲ Drillfinder

Alter: - keine Auswahl -

Spieleranzahl: 2-4 (2)

Spielerniveau (ITN): Anfänger (ITN 10-8,5) (2)

Drill:

- Kinder (2)
- Grundlinie (1)
- Punktspiele (1)
- Beinarbeit (0)
- Fun (0)

9 weitere anzeigen

Schwerpunkte:

- Beinarbeit (2)
- Fun-Games (2)
- Vorhand, Rückhand (2)

Aufbauzeit(in Minuten): - keine Auswahl -

Übungsdauer (in Minuten): - keine Auswahl -

Für alle Gruppen gilt: Ich gebe die zutreffenden **Parameter** ein. Unterhalb des Drillfinders werden mir alle passenden Drills zu meinen Angaben angezeigt.

Art der **Anzeige**: Ich sehe aussagekräftige **Drillzeichnungen** mit dem Titel des Drills sowie einer persönlichen Anmerkung. Die Drillzeichnungen sind **klickbar**.



Ablauf

Schritt 3: Ich entscheide mich für Drills.

Aufbauzeit 1 min	Übungsdauer 20 min	Drills Grundlinie, Punktspiele, Kinder	Spieleranzahl 2-4 Spieler	Spielerniveau Anfänger (ITN 10-8,5) min	Alter 9-10	Schwerpunkte Vorhand, Rückhand, Beinarbeit, Fun- Games
---------------------	-----------------------	--	------------------------------	---	---------------	---

Beschreibung

Spieler A befindet sich auf der Königsseite. Nur auf dieser Seite ist es möglich Punkte zu machen. Spieler B,C und D befinden sich auf der Untertanen-Seite. Die Untertanen haben die Möglichkeit König zu werden. Sie müssen 2 Punkte in Folge gegen den König gewinnen. Verliert der Untertan allerdings den 1. Punkt, kommt der nächste Untertan an die Reihe.

Der Wechsel der Positionen erfolgt im Laufschrift.

Punkte der Könige müssen selbstständig mitgezählt werden.

Variationen

- Untertanen werden angespielt.

Tipps & Tricks

Sobald deine Spieler in der Lage sind, um Punkte zu spielen, wird King of the Court ihr Lieblingsspiel sein. Wichtig dafür wird deine Gruppeneinteilung sein. Sind alle Spieler ca. auf demselben Niveau, wirst du sehen was Eigenmotivation heißt.

- Gib deinen Spielern technische und taktische Erklärungen zu den bereits gespielten Punkten.
- Spieler sollen ihre Punkte leise mitzählen → erhöht die Spannung für die Endabrechnung.
- Sideevents (Koordileiter,...) wirst du erst ab 5 Spieler brauchen. Bei vielen Königswechsel wird dieses Spiel auch zur Frage der Kondition.

[zurück](#)

NOTIZEN

Merkmale

Deine Drills werden in Meine Drills gespeichert.

[Bookmark\(1\)](#)

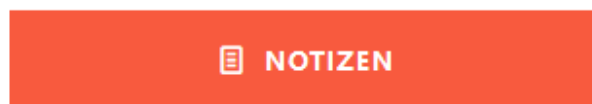
Für jeden Drill gibt es eine **Detailseite**. Die Drillzeichnungen werden oberhalb der grauen Infobox nochmals größer dargestellt.

Herangehensweise: Mit Kids starte ich immer mit einem lustigen Spiel (Warm-up Fun-Games). Dann hängt es von der **Spielstärke** ab. Mit Anfänger kommt eine Schlägerhandlungübung, gefolgt von den **technischen** Schwerpunkten und einem lustigen Abschlusspiel (Cool-down Fun-Games). Mit den spielstärkeren Spielern wird auf die für diese Woche gesetzten **Schwerpunkte** eingegangen (VH, RH, Volley, etc.). Abschlusspiel darf in der Regel auch nicht fehlen (gruppenabhängig).




Ablauf


Schritt 4: Merkliste und Notizen



Merkliste

Deine Drills werden in Meine Drills gespeichert.

 Bookmark(1)

Kategorie anklicken um Drill zu merken ✕	
Suchen...	
<input type="checkbox"/> Warm-Up	
<input checked="" type="checkbox"/> Hauptteil	
<input type="checkbox"/> Cooldown	

Dieser Drill passt. Ich klicke auf das **Bookmark** zeichen. Es öffnet sich ein Menü mit 3 **Auswahlmöglichkeiten**. Ich setze mein Häkchen und der Drill wird unter **Meine Drills** (in diesem Fall: im Hauptteilabschnitt - gleich mehr dazu) gespeichert.

Notizen: Ich klicke auf Notizen. Es öffnet sich ein **Notizfeld**. Da schreibe ich **alles** rein, was mir vor, während und nach dem Drill aufgefallen ist (Namen, wie oft gespielt, Verbesserungen, Rekorde, etc.)

Ich **bearbeite** die Notizen so oft ich will. Manchmal **drucke** ich sie mir auch aus. Auf alle Fälle werden alle Notizen unter **Meine Notizen** (Prime Navigation) **gespeichert**.



Ablauf

Schritt 5: Prime Navigation

PRIME TENNIS HOME DRILLS ▾ MEINE NOTIZEN MEINE DRILLS

Prime Navigation

Prime Tennis Home: Leitet mich zur **Startseite** von Prime Tennis weiter.

Drills: Hier kann ich ohne Drillfinder schon einmal nach **Kategorien** vorfiltern.

Meine Notizen: Hier sehe ich die **Auflistung** aller meiner gemachten Notizen. Angegeben werden der **Name** des Drills (klickbar - leitet mich zum Drill weiter) und das letzte **Speicherdatum**. Weiters habe ich die Möglichkeiten, den Drill zu **drucken**, ihn im .doc Format zu öffnen oder **speichern** oder die Notiz zu **löschen**. Wie gesagt, hier schreibe ich wirklich alles rein (an was muss ich mit diesem Spieler dringend arbeiten, bei Schnelligkeitssachen - werden die Zeiten mit dem Datum versehen - beim nächsten Mal weiß ich, ob mein Trainingsschwerpunkt funktioniert hat -> Spieler wurde um xx Zehntelsekunden schneller, und, und, und). Ziemlich **cool**, das Tool :)

Meine Drills: Hier werden alle Drills **gespeichert** (Warm-up, Hauptteil, Cool-down), die ich auserwählt habe.



Tipps & Tricks

Schritt 5: Tipps & Tricks

- **Drillfinder nutzen:** In **Sekundenschnelle** habe ich eine Riesenauswahl an passenden Drills.
- **Notizfunktion nutzen:** Wie oft habe ich schon handschriftlich Zeiten von Schnelligkeits-Drills aufgeschrieben? Richtig oft. Wie oft habe ich diese verloren, verschlampt oder vergessen? Genauso oft. Jetzt habe ich einen digitalen **Helfer**. Der vergisst nicht so leicht wie ich :)
- **Meine Drills:** Möchte ich unbedingt noch verbessern. Ich handhabe das zurzeit so: Auflistung der Speicherung erfolgt **chronologisch**. D.h. 1. Warm-up = 1. Gruppe, 2. Warm-up = 2. Gruppe usw. (gilt für die Darstellung auf Handy und Tablet). Am Desktop: Gibt es die Überschriften Gruppe 1|4|7, 2|5|8, 3|6|9. Warm-up 1. Reihe = Warm-up Gruppen 1 - 3
Warm-up 2. Reihe = Warm-up Gruppen 4 - 6 usw.
- **Freebies:** Zugang zu allen **Boni** (Cheat-Sheets für alle Schläge, 5 to 5 Schwungsystem, Must-Have und Nice-to-Have-Equipment für Trainer, Koordileiter-Drills, Medizinball-Drills, Mini Resistance Bands-Drills, Wall-Drills (Laufmechaniken), Stabi-Drills, und allem was in Zukunft noch kommen wird).