

# ZEICHENERKLÄRUNG I

## PRIME TENNIS



1

### KOORDINATIONSLEITER

Ein universell einsetzbares Trainingsgerät. Eignet sich ausgezeichnet zur Schulung des Lauf-ABCs. Du findest zahlreiche Übungen in Prime Tennis, deinem neuen Co-Trainer.

7

### BALLWECHSEL

Spieler spielen miteinander (gegeneinander). Dieser Pfeil steht immer für Ballwechsel.



2

### KLEINE HÜTCHEN

Durchmesser dieser Hütchen: ca. 20 cm. Höhe: ca. 4,5 cm. Sie haben eine Öffnung, auf der Tennisbälle abgelegt werden können. Sind für unzählige Drills von Nöten. Je mehr, desto besser.

8

### SCHLAGVORGABE

Kommt besonders bei Korbdrills zum Einsatz. Kann aber auch für eine Option (longline, Drop-Shot, Attacke, ...) stehen. Optionen werden mit 50 % Transparenz dargestellt.



3

### MITTLERE HÜTCHEN

Höhe: ca. 20 - 25 cm. Wenn man sie umdreht, haben 3 - 4 Tennisbälle Platz. Ich verwende sie für Ballfangspiele, als Ziele (stehend oder liegend) oder als Spielfeldmarkierungen.

9

### TRAINERANSPIEL

Kann mit dem Schläger oder der Hand erfolgen. Kannst du an der Stellung des Trainers erkennen.



4

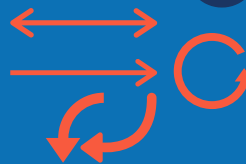
### GROSSE HÜTCHEN

Höhe: ca. 40 - 50 cm. Ich verwende Hütchen, die zusätzlich Löcher für Stangen haben (Sprünge). Ansonsten, ebenfalls als Fanggeräte (leichter - größere Öffnung), als Ziele oder Spielfeldmarkierungen.

10

### LAUFWEGE

Geben dir die Laufrichtung vor. Pfeile stehen für Läufe, Richtungswechsel, Laufvorgaben (z.B. Lauf-ABC), etc.



5

### SPIELER

Selbsterklärend. Hoffentlich :)

11

### BALLKORB

Hier habe ich meinen mobilen Ballkorb dargestellt (von oben). Man kennt sich aus :D



6

### TRAINER

Übungsleiter, Instruktor, Einspieler, ...

12

### TREFFERZONE

Sind meistens mit Markierungstreifen ganz einfach zu machen -> siehe viele Drills mit 4 Spielern.



# ZEICHENERKLÄRUNG II

## PRIME TENNIS

13

### MARKIERUNGSSCHEIBEN

Spitzname: Palatschinken. Zur Positionierung deiner SpielerInnen oder für Fun-Games geeignet.



14

### MARKIERUNGSTREIFEN

Spitznamen: Käsestreifen, Pommes. Ich verwende sie, um die Spielfelder zu begrenzen oder Zielzonen zu markieren. Praktisch und günstig.



15

### REIFEN

Gibt es auch in verschiedenen Größen. Koordinationstraining, Zielzonen, Wurfgeräte, für Fun-Games. Das Einsatzgebiet für Reifen ist riesig.



16

### HÜRDEN

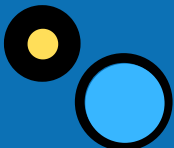
Für das Motoriktraining. In verschiedenen Größen erhältlich. Ich verwende sie häufig im Schnelligkeitstraining. Du findest viele Speed-Drills in Prime Tennis.



17

### BALANCE BOARD, BOSU

Balance Pads, Mini Bands, Thera-Band, etc. Hilfsmittel für das Stabilisations- und Kräftigungstraining.



18

### EIMER

Verwende ich hauptsächlich als Einzelziel. Eignet sich für einige Spiele mit den Kids ausgezeichnet.



19

### MEDIZINBÄLLE

Gibt es bis 20 kg. Ich verwende für mein Training 1 - 3 kg schwere Medizinbälle. Sind ideal, um Bewegungsabläufe zu trainieren. Pfeil gibt die Wurfrichtung vor.



20

### VERSCHIEDENE BÄLLE

Bringe Abwechslung in dein Training. Hierfür eignen sich verschiedene Bälle ausgezeichnet. Basketbälle, Footballs, Fußbälle, Volleybälle, etc.



21

### TRAININGSZIELE

Jeder Drill hat seine Schwerpunkte. Hier siehst du eine kurze Zusammenfassung der wichtigsten Punkte.



22

### MATERIAL

Die benötigten Trainingsmaterialien für den ausgewählten Drill.



23

### ANSPRUCH

Jeder Drill hat natürlich seinen eignen Schwierigkeitsgrad. Die Werte sind als Mittelwert zu verstehen, da sehr viel vom Spielerniveau und vom Drill selbst abhängt.

1 = sehr leicht, 2 = leicht, 3 = mittel, 4 = schwer, 5 = sehr schwer. Hoffentlich selbsterklärend :)



24

### INTENSITÄT

Zeigt an, wie intensiv (körperlich) der ausgewählte Drill ist.

1 = sehr niedrig, 2 = niedrig, 3 = mittel, 4 = hoch, 5 = sehr hoch. Auch hier: hoffentlich selbsterklärend :)

