

4-Wochen- Trainings- plan

MEHR KONSTANZ IN DEINEM TENNIS

Schritt-für-Schritt-Plan für Spieler:innen, die ihr Niveau häufiger abrufen und weniger schwanken wollen.

Inhaltsverzeichnis

Für wen dieser Trainingsplan gemacht ist	03
Was „Konstanz“ im Tennis wirklich bedeutet	04
So holst du das Maximum aus diesem Plan	05
Woche 1 – Deine Basis: sauberer Treffpunkt	06
Woche 2 – Mehr Konstanz durch Beinarbeit & Rhythmus	08
Woche 3 – Weniger „dumme Fehler“, bessere Entscheidungen	10
Woche 4 – Konstanz ins Match bringen	12
Abschluss & dein nächster Schritt	14



Für wen dieser Trainingsplan gemacht ist

DIESER PLAN IST FÜR DICH:

- Du spielst bereits Tennis (kein allererster Kontakt mit Schläger & Ball).
- Du hast das Gefühl: „Manchmal spiele ich richtig gut – und dann lasse ich wieder nach.“
- Du willst weniger schwanken und dein gutes Niveau häufiger abrufen.
- Du wünschst dir Struktur, statt nur „mal spielen zu gehen und zu schauen, was passiert“.



WAS DU DAFÜR BRAUCHST:

- 1 Trainingseinheit pro Woche auf dem Platz (ca. 60 Minuten)
- zusätzlich 2 kurze Home-Sessions pro Woche (je ca. 10–15 Minuten, z. B. im Wohnzimmer)
- am Ende jeder Woche 5 Minuten Zeit für eine kurze Reflexion

Mehr ist es nicht – aber es reicht, um einen spürbaren Unterschied in deiner Konstanz zu machen.

Was „Konstanz“ im Tennis wirklich bedeutet

Viele Spieler:innen sagen: „Ich will konstanter werden.“

Gemeint ist meistens:

- weniger einfache Fehler,
- weniger extreme Schwankungen,
- im Match öfter das spielen, was man im Training eigentlich kann.

Technische Basis	Deine Schläge brechen nicht sofort auseinander, sobald der Ball etwas schneller oder weiter weg kommt.
Bewegung & Entscheidungen	Du kommst sinnvoll zum Ball und triffst ähnliche Entscheidungen in ähnlichen Situationen, statt jedes Mal etwas anderes zu probieren.
Kopf & Routinen	Nach Fehlern bleibst du ansprechbar, kämpfst weiter und deine Entscheidungen werden nicht komplett chaotisch.
In diesem Plan arbeiten wir genau daran	Woche für Woche mit einem klaren Schwerpunkt: • Woche 1: Treffpunkt & Basis • Woche 2: Rhythmus & Beinarbeit • Woche 3: Fehler reduzieren & bessere Entscheidungen • Woche 4: Übertragung ins Match & einfache Routinen

So holst du das Maximum aus diesem Plan

1

Plane einen festen Platz-Termin pro Woche ein:

Such dir einen fixen Termin pro Woche (z. B. Dienstag 18:00 Uhr) und trag ihn in deinen Kalender ein.
Das ist deine Trainings-Session mit klarem Fokus.

2

Home-Sessions sind Teil des Plans, kein Bonus

Die zwei kurzen Einheiten zuhause sind offiziell Teil dieses Programms. Hier arbeitest du an: Bewegungsabläufen, Fußarbeit, mentaler Klarheit & Routinen.
Du brauchst dafür nur etwas Platz, deinen Schläger und einen Ball.

3

Reflexion: 5 Minuten, die alles verändern

Am Ende jeder Woche nimmst du dir 5 Minuten Zeit, um ein paar Fragen zu beantworten. So erkennst du:

- was wirklich hilft,
- welche Situationen dich noch aus der Bahn werfen,
- wie dein Tennis sich Schritt für Schritt verändert.

4

Perfekt ist nicht das Ziel – „bewusst“ ist das Ziel

Du musst die Übungen nicht sofort perfekt können.
Wichtig ist, dass du bewusst trainierst: Du weißt jede Woche genau, woran du arbeitest – und bleibst dabei.

Woche 1 – Deine Basis: sauberer Treffpunkt

Wochen-Ziel:

Du triffst Vorhand und Rückhand sauberer und stabiler, ohne an Tempo zu denken.

Fokus dieser Woche:

kontrollierte Vorhand & Rückhand / Treffpunkt vor dem Körper / lieber höher & sicher über's Netz als „voll draufhauen“

PLATZ-TRAINING WOCHE 1 (CA. 60 MINUTEN)

1. Einspielen cross (ca. 10 Minuten)

- 5 Minuten nur Vorhand cross
- 5 Minuten nur Rückhand cross
- Tempo: entspannt
- Fokus: Ball vor dem Körper treffen, nicht zu nah am Körper „wegziehen“

2. Zielzonen-Drill (ca. 20 Minuten)

- markiert euch eine breite Zone cross auf der gegnerischen Seite (z. B. mit Handtuch/Hütchen)
- Ziel: 10 Bälle in Folge in diese Zone spielen
- wenn ihr unterbrecht: wieder bei 0 starten – entspannt bleiben

3. Rallye mit Netzüberflug-Fokus (ca. 15 Minuten)

- ihr spielt Vorhand- oder Rückhand-cross
- Ziel: jeder Ball soll klar über die Netzkante fliegen
- innerer Satz: „Lieber hoch & sicher als knapp & riskant“

4. Kurzspiel bis 11 mit Rallye-Regel (ca. 15 Minuten)

- spielt Punkte bis 11
- ein Punkt zählt nur, wenn der Ballwechsel vorher mindestens 5 Schläge hatte
- belohnt werden längere Rallyes statt schneller Winner

Woche 1 – Home-Sessions & Reflexion

HOME-SESSIONS

Home-Session A – Shadow Swings (10–15 Minuten)

- 5 Minuten Vorhand ohne Ball
- Ausholen, Schwung, Treffpunkt vor dem Körper, Ausschwing zu Ende
- 5 Minuten Rückhand ohne Ball (ein- oder beidhändig)
- Fokus: Rotation aus dem Oberkörper, stabiler Stand
- Optional: im Spiegel kontrollieren

Home-Session B – Ballgefühl & Koordination (10–15 Minuten)

- 3–5 Minuten: Ball mit dem Schläger hochdotzen (erst Vorhandseite, dann Rückhandseite)
- 3–5 Minuten: Ball auf dem Schläger „balancieren“ und dabei durch den Raum gehen
- 3–5 Minuten: Ball mit der Hand an eine Wand prellen und den Rhythmus halten

REFLEXION WOCHEN 1 (CA. 5 MINUTEN)

Nimm dir am Ende der Woche kurz Zeit und beantworte für dich:

- Auf einer Skala von 1–10: Wie sicher fühlte ich mich auf der Vorhand? _____
- Auf einer Skala von 1–10: Wie sicher fühlte ich mich auf der Rückhand? _____
- In welcher Situation habe ich mich konstanter gefühlt als sonst?

- Eine Sache, die ich nächste Woche unbedingt beibehalten will:

Woche 2 – Mehr Konstanz durch Beinarbeit & Rhythmus

Wochen-Ziel:

Du kommst besser in Position und spielst weniger aus dem Stand – dein Körper arbeitet mit dem Schlag, nicht gegen ihn.

Fokus dieser Woche:

aktiver Vorderfuß statt „Steh-Tennis“ / Split-Step vor jedem Schlag der/des Partner:in / kleine Korrekturschritte zum Ball

PLATZ-TRAINING WOCHE 2 (CA. 60 MINUTEN)

1. Einspielen mit bewusstem Split-Step (ca. 10 Minuten)

- lockeres Einspielen Vorhand/Rückhand
- vor jedem Schlag der/des Partner:in: kleiner Sprung (Split-Step)

2. Cross-Rallye mit „hop“-Signal (ca. 15 Minuten)

- ihr spielt Vorhand- oder Rückhand-cross
- du machst vor jedem Schlag der/des Partner:in einen Split-Step
- Ziel: Rhythmus „hop – bewegen – schlagen“ verinnerlichen
- Tempo egal – Hauptsache Bewegung und Timing

3. Kurz-vor-lang-Drill (ca. 20 Minuten)

- dein/e Partner:in spielt abwechselnd mittlere und etwas tiefere Bälle
- dein Fokus: aktiv zum Ball gehen, Körper hinter den Ball bringen
- nicht „ziehen lassen“, sondern selbst die Position suchen
- lieber einen Schritt zu viel als einen zu wenig

4. 20-Ball-Challenge (ca. 15 Minuten)

- Ziel: 20 Schläge in Folge im Feld halten
- Tempo: bewusst kontrolliert, nicht schneller werden
- wenn 20 zu schwer ist: Ziel auf 10 oder 15 senken – wichtig ist nur, dass du im Rhythmus bleibst

Woche 2 – Home-Sessions & Reflexion

HOME-SESSIONS

Home-Session A – Fußarbeits-Basics (10–15 Minuten)

- ca. 2 Minuten: Sidesteps seitlich über eine Linie (oder Teppichkante)
- ca. 2 Minuten: kleine Hüpf vor/zurück über eine Linie
- ca. 2 Minuten: Sidesteps seitlich, dann 3–4 schnelle Schritte nach vorne und zurück
- ca. 2 Minuten: alle Bewegungen kombinieren – locker, nicht maximal intensiv
- Ziel: Dein Körper gewöhnt sich daran, aktiv auf dem Vorderfuß zu sein, statt nur „rumzustehen“.

Home-Session B – Shadow Swings mit Bewegung (10–15 Minuten)

- 5 Minuten: Vorhand mit Split-Step + 2–3 kleine Schritte seitlich, dann Schlag (ohne Ball)
- 5 Minuten: Rückhand mit Split-Step + Korrekturschritte, dann Schlag (ohne Ball)
- wenn du Platz hast: simuliere einen kurzen Ballwechsel – Split-Step, bewegen, Schlag, zurück in Grundposition

REFLEXION WOCHE 1 (CA. 5 MINUTEN)

Nimm dir am Ende der Woche kurz Zeit und beantworte für dich:

- Habe ich meinen Split-Step im Training bewusst wahrgenommen? J / N / teils
- In welchen Situationen falle ich noch in „Steh-Tennis“ zurück?

- Eine Sache, die ich aus Woche 2 unbedingt mitnehmen will:

Woche 3 – Weniger „dumme Fehler“, bessere Entscheidungen

Wochen-Ziel:

Du machst weniger einfache Fehler, weil du in entscheidenden Situationen die sinnvollere Schlagwahl triffst.

Fokus dieser Woche:

- sichere vs. riskante Schlagvarianten unterscheiden / einfache Regeln für bestimmte Situationen / Geduld statt Heldenmodus

PLATZ-TRAINING WOCHE 3 (CA. 60 MINUTEN)

1. Sichere Zone vs. Risiko-Zone (ca. 20 Minuten)

- markiert auf der gegnerischen Seite eine große sichere Zone (z. B. mittig cross)
- zusätzlich eine kleine Risiko-Zone (z. B. longline oder kurzer Winkel)
- Ziel: 70–80 % deiner Bälle gehen bewusst in die sichere Zone
- Risiko-Zone nur dann, wenn der Ball sehr gut steht

2. „No-Winner“-Rallye (ca. 15 Minuten)

- ihr spielt eine Rallye-Phase, in der Gewinner-Schläge verboten sind
- Ziel: spüren, wie sich geduldiges, sicheres Tennis anfühlt
- am Ende kurz besprechen: Was war anders als sonst?

3. „Nur wenn...“-Regel-Spiel (ca. 25 Minuten)

- legt gemeinsam 1–2 Regeln fest, z. B.:
- „In der Defensive spiele ich nur hoch & cross.“
- „Longline nur, wenn ich im Feld stehe und Zeit habe.“
- spielt anschließend Punkte ganz normal
- Fokus: Hältst du deine eigenen Regeln ein? Ergebnis ist erstmal zweitrangig.

Woche 3 – Home-Sessions & Reflexion

HOME-SESSIONS

Home-Session A – Entscheidungs-Check (10–15 Minuten)

Nimm dir Stift und Papier oder dein Handy:

- Schreibe 3 typische Situationen auf, in denen du oft Fehler machst, z. B.:
„Rückhand longline aus der Ecke“
„zu hart in die Mitte, wenn ich in der Defensive bin“
- Notiere daneben jeweils deine sichere Alternative, z. B.:
„hoch & cross“
„erst sicherer Platz, dann Tempo“
- Lies dir diese Liste vor deinem nächsten Training oder Match kurz durch.

Home-Session B – Visualisierung (10–15 Minuten)

- setz dich bequem hin, schließe die Augen
- stelle dir 5–10 Ballwechsel vor, in denen du in kritischen Situationen bewusst die sichere Option wählst
- schau dir selbst innerlich zu: du bleibst ruhig, spielst hoch & cross, bleibst im Ballwechsel
- Ziel: Dein Kopf gewöhnt sich daran, dass „sicher“ eine bewusste, gute Entscheidung ist – kein „Feigling-Schlag“.

REFLEXION WOCHE 1 (CA. 5 MINUTEN)

Nimm dir am Ende der Woche kurz Zeit und beantworte für dich:

- In welcher Situation habe ich diese Woche bewusst sicherer gespielt als sonst?

- Wo bin ich trotzdem noch zu früh ins Risiko gegangen?

- Eine „Notfall-Regel“, die ich mit in Woche 4 nehme, lautet:

Woche 4 – Konstanz ins Match bringen

Wochen-Ziel:

Du überträgst das, was du in den letzten Wochen aufgebaut hast, in matchähnliche Situationen.

Fokus dieser Woche:

klare Matchziele statt „einfach mal spielen“ / einfache Routinen vor Aufschlag & Return / bewusstes Verhalten nach Fehlern

PLATZ-TRAINING WOCHE 4 (CA. 60 MINUTEN)

1. Match-Warm-up wie „in echt“ (ca. 10–15 Minuten)

- Einspielen so, als würdet ihr gleich ein offizielles Match spielen
- kurz cross einspielen, dann ein paar Punkte im Einspielen mit Fokus auf:
- sauberer Treffpunkt (Woche 1)
- aktiver Split-Step (Woche 2)
- sichere Entscheidungen (Woche 3)

2. Kurzsatz bis 4 mit Fokus-Konstanz (ca. 25–30 Minuten)

- ihr spielt einen Satz bis 4 (normale Tennisregeln)
- lege dir vorher 1–2 Ziele fest, z. B.:
- „Jede Rallye beginnt mit mindestens 3 Schlägen.“
- „In der Defensive spiele ich nur hoch & cross.“
- nach jedem Spiel kurz (20–30 Sekunden):
- Habe ich mein Ziel eingehalten?
- Was hat sich gut angefühlt?

3. Tiebreak-Simulation (ca. 15–20 Minuten)

- spielt einen oder mehrere Tiebreaks (bis 7 oder 10 Punkte)
- Fokus: Routine vor Aufschlag & Return: Position, Pre-Bounces, kurzer Fokusgedanke
- Auswertung danach: Habe ich meine Routine eingehalten – unabhängig vom Ergebnis?

Woche 4 – Home-Sessions, Reflexion & Abschluss

HOME-SESSIONS

Home-Session A – Aufschlag- & Return-Routine (10–15 Minuten)

- Ohne Ball, ohne Netz – einfach zuhause:
5 Minuten Aufschlag-Routine trocken → stelle dich so hin, wie du auf dem Platz stehst → mache deine Pre-Bounces, atme einmal bewusst → denke dir ein kurzes Fokuswort (z. B. „hoch & locker“)
- 5 Minuten Return-Routine trocken
Grundstellung einnehmen → ersten Schritt nach vorne andeuten → gedanklich: nur sicher ins Feld zurückspielen

Deine Matchroutine aufschreiben (10–15 Minuten)

- Notiere dir kurz & knapp:
Vor dem Match möchte ich...
(z. B. 5–10 Minuten einspielen, 2–3 Fokusgedanken, kein Handy mehr in der Hand)
- Zwischen den Punkten möchte ich...
z. B. tief atmen, Schläger drehen, Blick vom Fehler weg
- Nach Fehlern möchte ich...
z. B. 1x tief atmen, Schläger locker halten, Blick nach vorne, ein kurzes Fokuswort sagen

Diese Routine kannst du immer wieder nutzen – unabhängig von diesem Plan.

Abschluss & dein nächster Schritt

WENN DU DIESE 4 WOCHEN DURCHGEZOGEN HAST, HAST DU:

- klarer verstanden, was Konstanz in deinem Spiel bedeutet
- an deinem Treffpunkt, deiner Beinarbeit, deiner Schlagwahl und deinen Routinen gearbeitet
- gemerkt, in welchen Situationen du schon stabiler bist – und wo du noch nachschärfen kannst

MEINE EMPFEHLUNG FÜR DICH:

1. Such dir die 2–3 Übungen, die dir am meisten gebracht haben, und baue sie regelmäßig in dein Training ein.
2. Wiederhole diesen Plan nach einigen Wochen – du wirst neue Details und Fortschritte merken.
3. Wenn du dein Spiel noch gezielter entwickeln willst: In Camps, im Game Changer Programm oder in Videocoachings kann Moritz individuell mit dir an genau diesen Bausteinen arbeiten.

 NHTC Nürnberg
Siedlerstraße 111,
90480 Nürnberg

 +49 160 96592974

 www.tennisjessen.com