SKILLSHIRTZ

EBOOK
TENNISTRAINING

WWW.SKILLSHIRTZ.SHOP

INFO@SKILLSHIRTZ.SHOP

COLOR YOUR DRILLS & IMPROVE YOUR SKILLZ

SKILLSHIRTZ

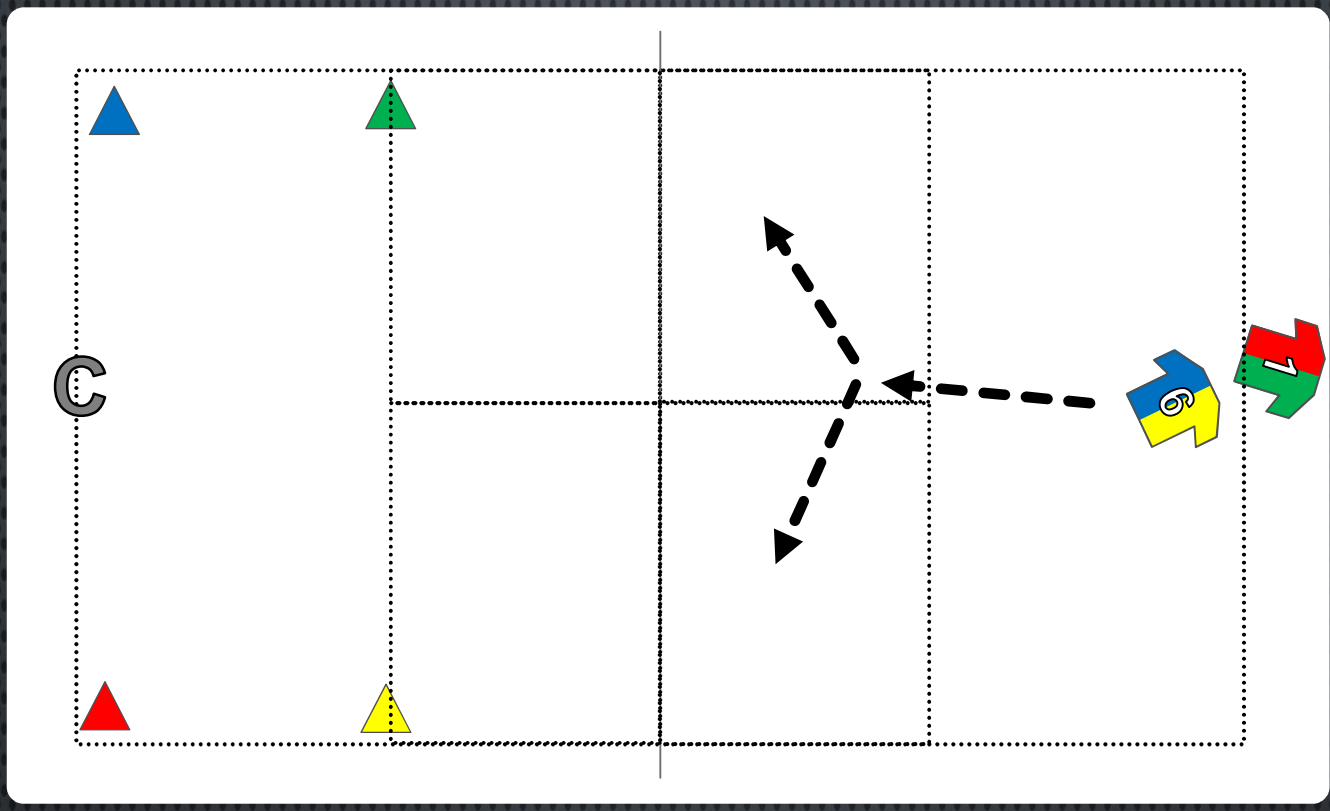
TENNIS

TRAININGSFORMEN

COLOR YOUR DRILLS & IMPROVE YOUR SKILLZ

Tennis Trainingsform #1

Warm Up & Entscheidungsläufe



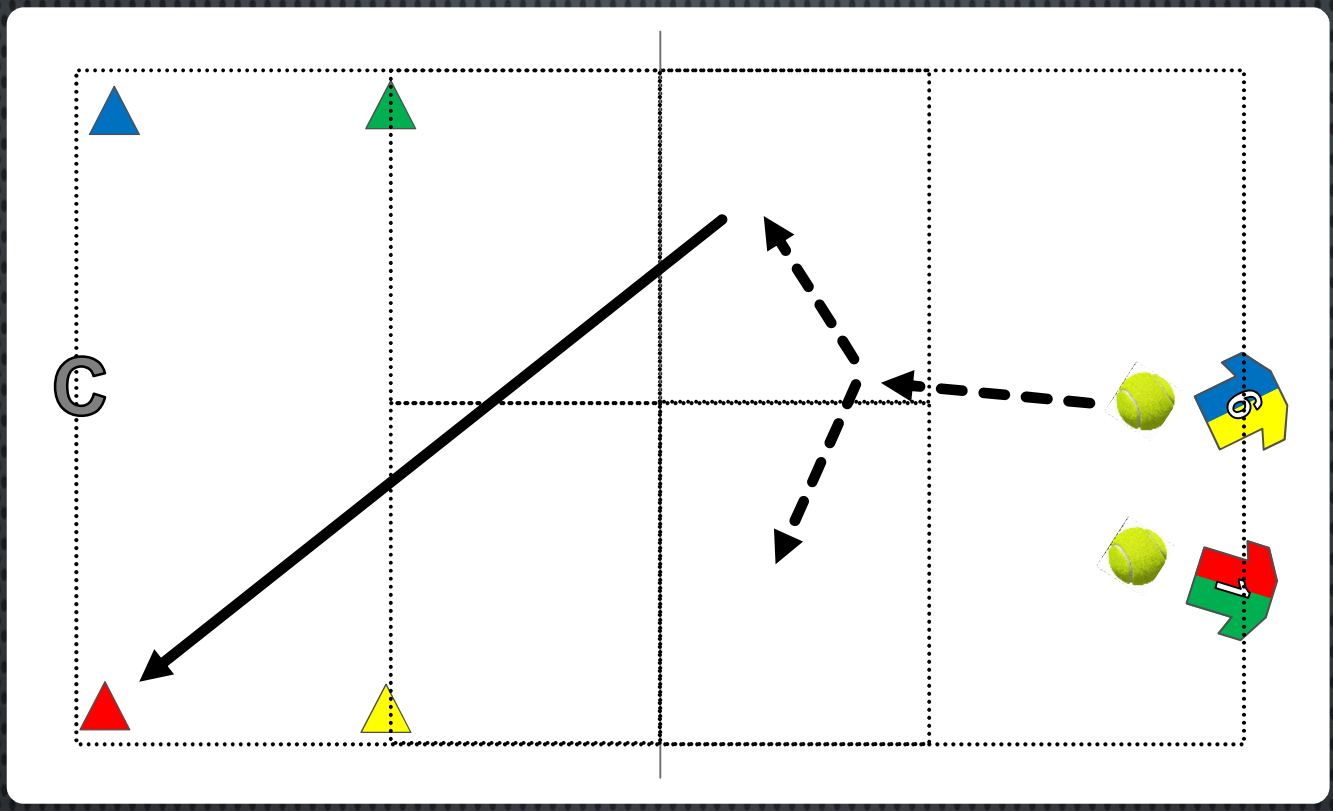
DURCHFÜHRUNG, SIGNALGEBUNG & COACHING

Der Spieler sind nacheinander an der Reihe, laufen ans Netz und führen einen Split aus. Während oder kurz vor dem Split benennt der Trainer eine Farbe, welche der Spieler auf seinem SKILLSHIRTZ trägt. Der Spieler muss reagieren und läuft seitlich zu der genannten Farbe weg und führt einen trockenen Volley aus.

Als Variante ruft der Coach eine der vier Farben (entweder GELB, ROT, GRÜN oder BLAU). Wenn der Spieler die aufgerufene Farbe auf seinem SKILLSHIRTZ trägt, dann wird wie oben beschrieben fortgesetzt. Wenn die aufgerufene Farbe nicht auf seinem SKILLSHIRTZ ist, dann muss er sich entsprechend der Markierungshütchen auf der anderen Seite verhalten und die richtige Seite wählen.

Tennis Trainingsform #2

Warm Up & Entscheidungsläufe mit Zielschlägen

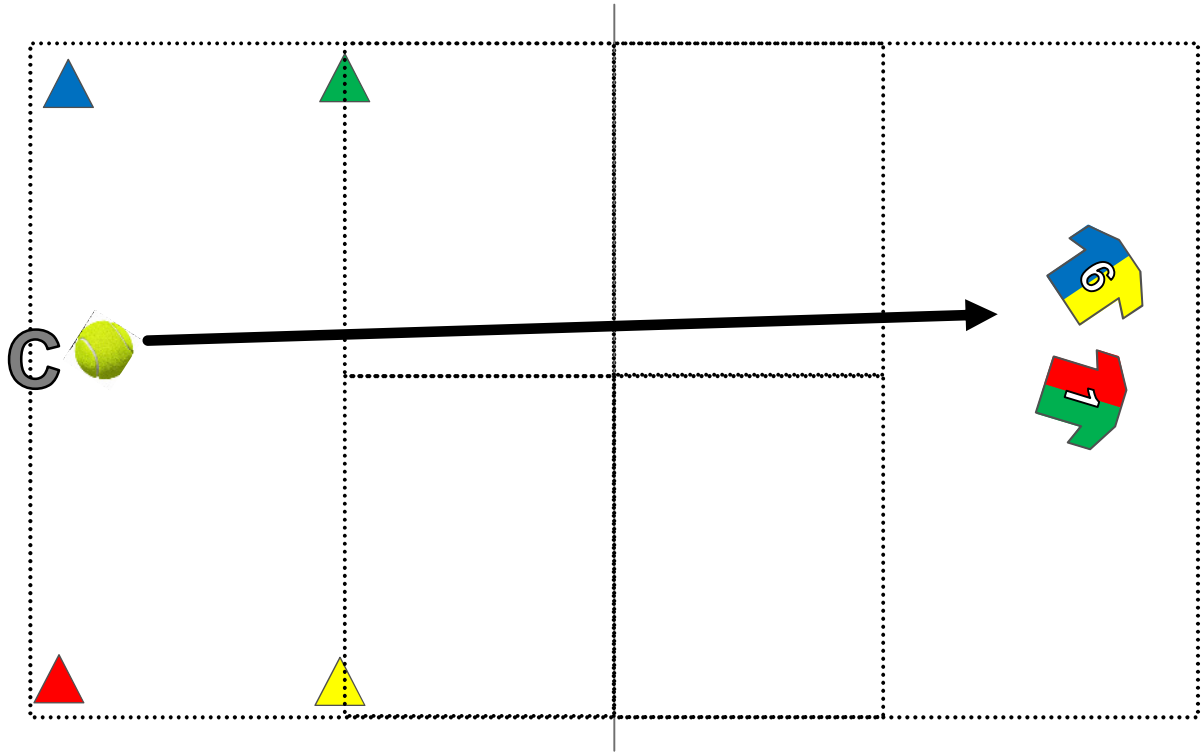


DURCHFÜHRUNG, SIGNALGEBUNG & COACHING

Der Spieler sind nacheinander an der Reihe, laufen ans Netz und führen einen Split aus. Sie haben dabei einen Ball in der Hand. Während oder kurz vor dem Split benennt der Trainer eine Farbe, welche der Spieler auf seinem SKILLSHIRTZ trägt. Der Spieler muss reagieren, wirft sich den Ball auf die genannte Seite vor und schlägt ihn auf die andere Seite. Auch beim Schlag muss er die genannte Farbe berücksichtigen und das entsprechend farbige Markierungshütchen anvisieren. Als Variante ruft der Coach eine der vier Farben (entweder GELB, ROT, GRÜN oder BLAU). Wenn der Spieler die aufgerufene Farbe auf seinem SKILLSHIRTZ trägt, dann wird wie oben beschrieben fortgesetzt. Wenn die aufgerufene Farbe nicht auf seinem SKILLSHIRTZ ist, dann muss er sich entsprechend der Markierungshütchen auf der anderen Seite verhalten und die richtige Seite wählen.

Tennis Trainingsform #3

Reagieren & Entscheiden in der 2er Gruppe

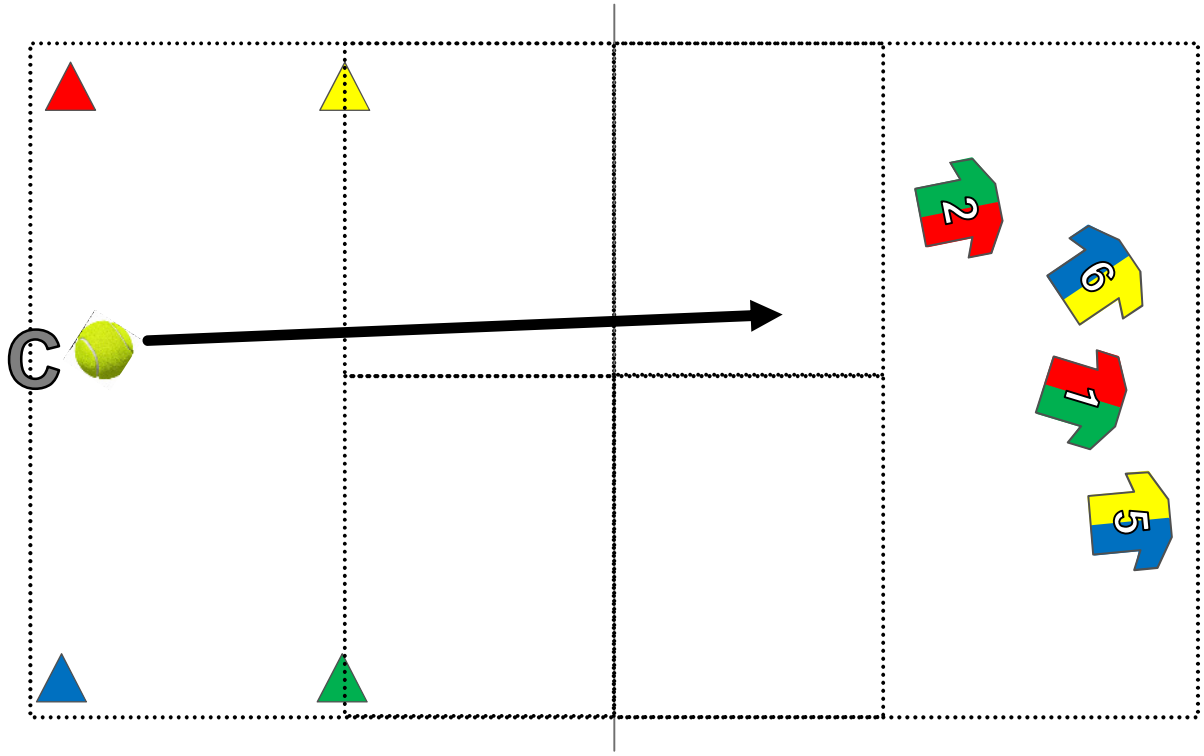


DURCHFÜHRUNG, SIGNALGEBUNG & COACHING

Der Coach spielt nacheinander Bälle ein und belegt jeden Ball mit einem neuen Farbsignal (entweder GELB, ROT, GRÜN oder BLAU). Die beiden Spieler müssen sich abstimmen. Die aufgerufenen Farbe entspricht genau einer SKILLSHIRTZ Seite eines Spielers. Der Ball muss mit dieser angesagten Seite bzw. Farbe zurückgespielt werden. Je nach Einspiel wird der Ball also mit einer Vorhand oder einer Rückhand gespielt. Teilweise muss Umlaufen werden und grundsätzlich ist schnelle Reaktion und Abstimmung nötig. Zusätzlich können auf der gegenüberliegenden Seite vier Markierungshütchen als Ziele bestehen. Auch diese Markierungshütchen entsprechen den vier Farben und somit den Schlägen. Die genutzte SKILLSHIRTZ Seite muss farblich mit dem Ziel übereinstimmen.

Tennis Trainingsform #4

Reagieren & Entscheiden in der 4er Gruppe

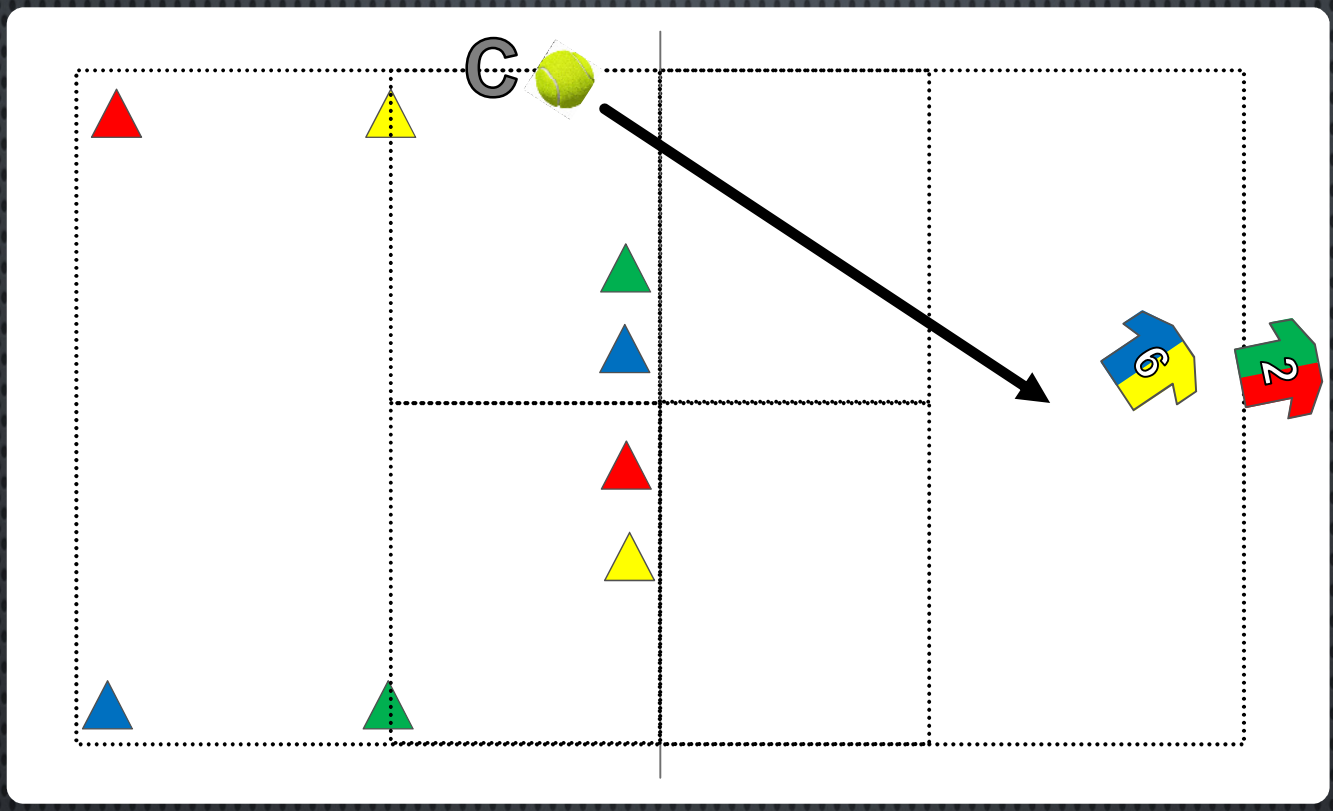


DURCHFÜHRUNG, SIGNALGEBUNG & COACHING

Der Coach spielt nacheinander Bälle ein und belegt jeden Ball mit einem neuen Farbsignal (entweder GELB, ROT, GRÜN oder BLAU). Die vier Spieler müssen sich abstimmen. Die aufgerufenen Farbe entspricht genau zwei SKILLSHIRTZ Seiten der beiden Zwillinge. Der Ball muss mit dieser angesagten Seite bzw. Farbe zurückgespielt werden. Je nach Einspiel wird der Ball also mit einer Vorhand oder einer Rückhand gespielt. Teilweise muss Umlaufen werden und grundsätzlich ist schnelle Reaktion und optimale Abstimmung nötig. Zusätzlich können auf der gegenüberliegenden Seite vier Markierungshütchen als Ziele bestehen. Auch diese Markierungshütchen entsprechen den vier Farben und somit den Schlägen. Die genutzte SKILLSHIRTZ Seite muss farblich mit dem Ziel übereinstimmen. Variante: Zwei aufeinanderfolgende Bälle entsprechen der gleichen Farbe. Die beiden Spieler müssen sich noch besser abstimmen, um beide Bälle zurückzuspielen.

Tennis Trainingsform #5

Farbziele

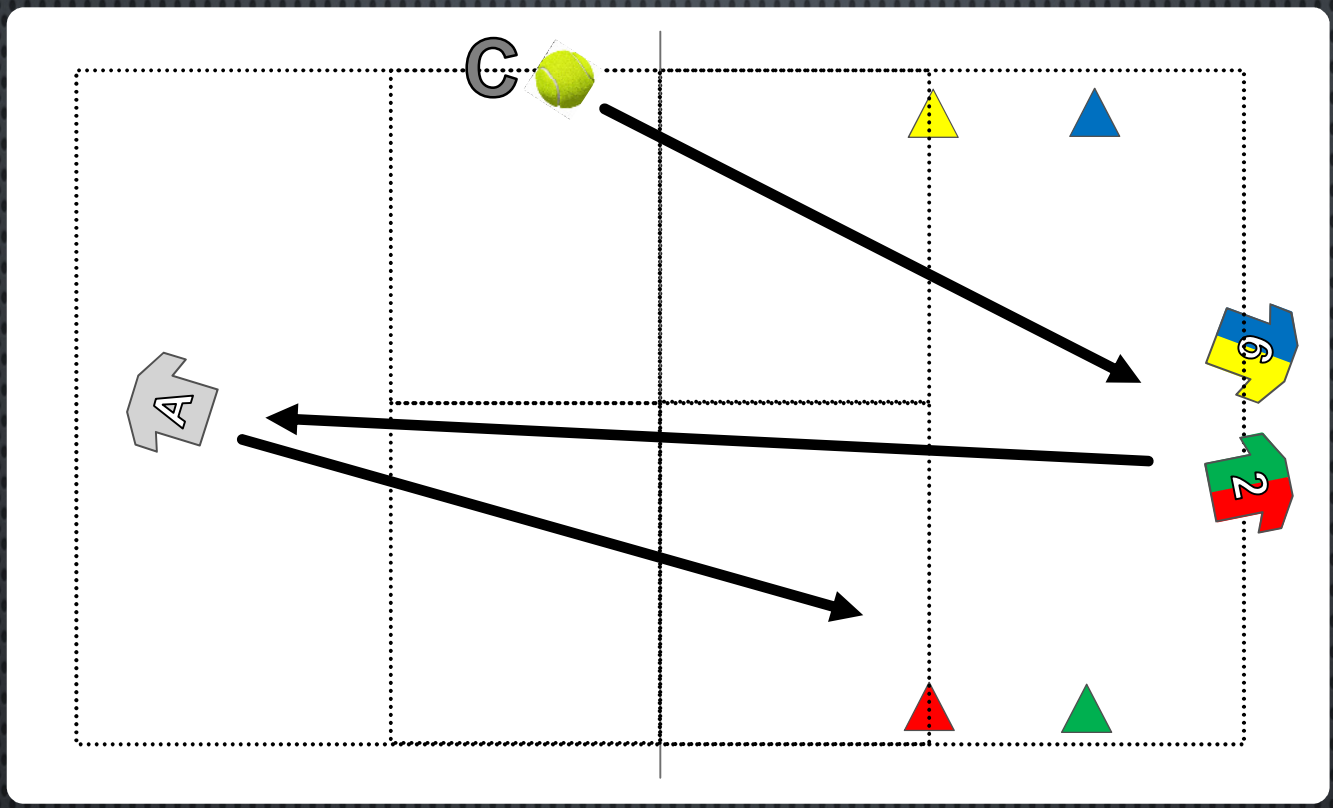


DURCHFÜHRUNG, SIGNALGEBUNG & COACHING

Der Coach spielt nacheinander Bälle ein und belegt den eingespielten Ball mit einem Signal oder bewusst ohne Signal. Wenn der Trainer kein Signal gibt, dann darf der Spieler entscheiden, ob er mit der Vorhand oder mit der Rückhand schlägt. Je nachdem welche Seite er wählt, versucht er dann die entsprechenden farbigen Markierungshütchen entweder genau zu überspielen (Hütchen im Netz) oder zu treffen (Hütchen auf der anderen Seite. Wenn der Trainer eine der vier Farben aufruft, dann ist die Schlagseite und das Ziel mit dem Signal vorgegeben. Der Trainer kann zusätzlich die Signale NETZ oder FELD aufrufen und bestimmt somit die Zielsetzung.

Tennis Trainingsform #6

Reagieren & Entscheiden



DURCHFÜHRUNG, SIGNALGEBUNG & COACHING

Der Coach spielt nacheinander Bälle ein. Spieler A wird vorrangig trainiert. Die Spieler 2 und 6 spielen die Bälle zurück. Dabei dürfen sie komplett frei wählen, wer mit welcher Seite und wie oft in Folge schlägt. Sie spielen die Bälle mittig auf Spieler A. Spieler A muss je nach genutzter SKILLSHIRTZ Seite reagieren und gemäß der genutzten Farbe entweder die Markierungshütchen auf der anderen Seite anvisieren oder einen vorgegebenen Schlag gemäß der folgenden Vorgaben & Varianten ausführen.

Variante 1: GELB Stopp ROT Topspin GRÜN Slice BLAU Lob
Variante 2: GELB kurz cross ROT longline lang GRÜN cross lang BLAU longline kurz
Variante 3: GELB Vorhand ROT Rückhand GRÜN Umlaufen BLAU Auffangen

SKILLSHIRTZ

TRAININGSMETHODIK

KONZEPT
PRINZIPIEN
SIGNALE

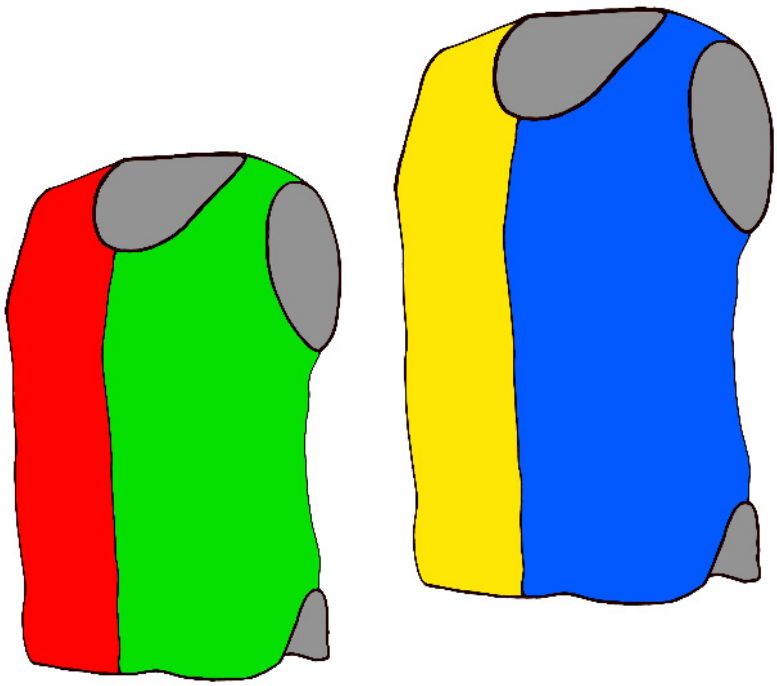
COLOR YOUR DRILLS & IMPROVE YOUR SKILLZ

SKILLSHIRTZ

INNOVATIVES & MODERNES TRAININGSTOOL

Das SKILLSHIRTZ® Trainingskonzept: Eine Einführung.

Die SKILLSHIRTZ® sind verschiedenfarbige Trainingsleibchen und als Marke und Design geschützt. Es handelt sich um farblich geteilte Trainingsleibchen, die in Bezug zur linken und rechten Körperhälfte jeweils eine andere Farbigkeit besitzen. Über diese Aufteilung können in Verbindung mit diesen Farben direkte oder indirekte Farbsignale entwickelt und als Bewegungs- oder Handlungsaufforderung für einen kognitiven Trainingsprozess genutzt werden.



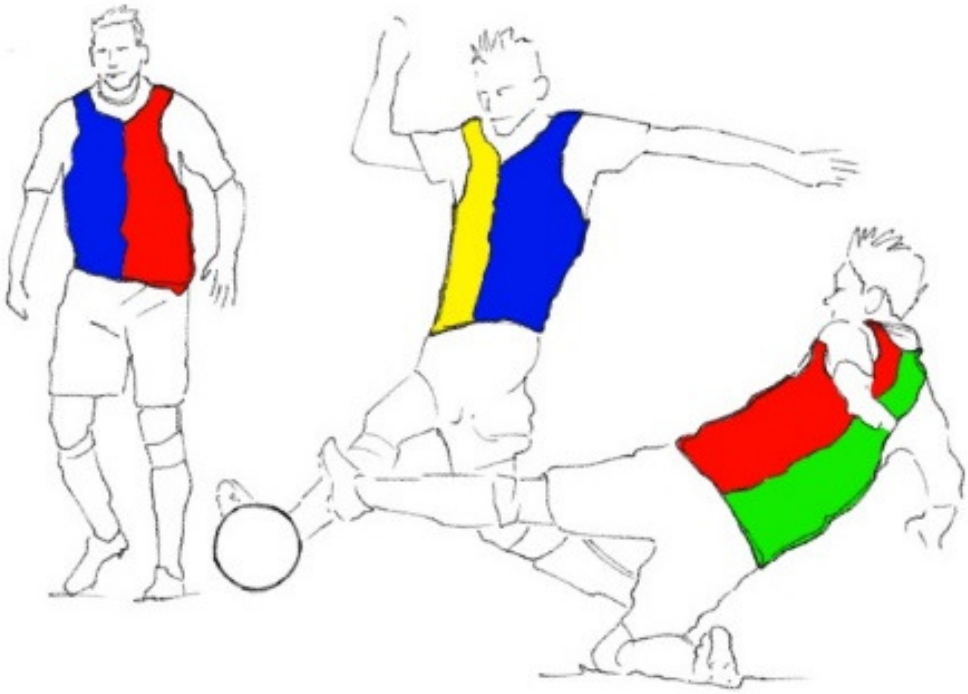
Als Trainingsequipment können die SKILLSHIRTZ® in verschiedenen Sportarten und sportartenübergreifend eingesetzt werden. Das Training mit den SKILLSHIRTZ® steuert kognitive Trainingsprozesse an und verknüpft sportliche Bewegung mit Aufgaben aus den Bereichen Wahrnehmen, Orientieren, Antizipieren, Reagieren und beeinflusst so die Handlungsschnelligkeit. Dabei können die SKILLSHIRTZ® sowohl mit Athleten isoliert im Einzeltraining als auch im Mannschaftsverbund und innerhalb Trainingsgruppen mit mehreren Sporttreibenden eingesetzt werden. Ein vollständiger Satz SKILLSHIRTZ® besteht aus insgesamt 12 farblich unterschiedlichen Trainingsleibchen und kann in nahezu allen Altersstufen in das Training integriert werden.

SKILLSHIRTZ

INNOVATIVES & MODERNES TRAININGSTOOL

Das SKILLSHIRTZ® Trainingskonzept: Eine Einführung.

Das Training mit den SKILLSHIRTZ® basiert auf einem grundlegenden Trainingsgedanken. Ausgehend von diesem zugrundeliegenden Trainingskonzept lassen sich unzählige Trainingsformen und Trainingsübungen ableiten und eigenständig weiterentwickeln.



Der multifunktionelle Trainingsprozess kann als komplexe Bewegungslehre bezeichnet werden. Der Mehrwert entsteht dadurch, dass die visuellen und kognitiven Anforderungen mit sportartenspezifischen und wettkampfnahen Bewegungen verknüpft werden. Somit werden die mentalen Anforderungen nicht isoliert, sondern im direkten Bezug zur Sportart und den sportartspezifischen Bewegungen oder Wettkampfanforderungen trainiert.

SKILLSHIRTZ

KOGNITIVES TRAINING DURCH KOMPLEXE FARBSIGNALEN

Das SKILLSHIRTZ® Trainingskonzept: Das 12er Set.

Die SKILLSHIRTZ® helfen Athlet und Coach als alternative Trainingsform und zusätzliches Trainingsmittel und können auch fern des wettkampforientierten Sporttreibens mit jungen oder alten Menschen eingesetzt werden, um kognitive Abläufe zu entwickeln, zu verbessern oder aufrecht zu erhalten.

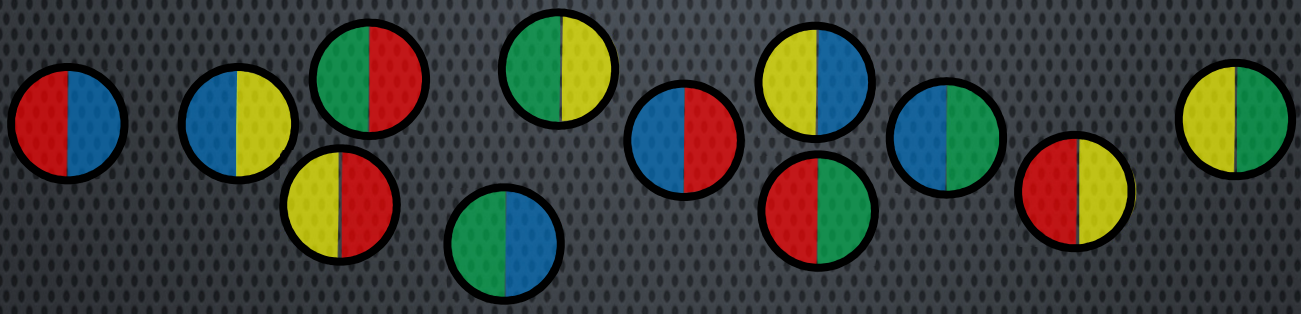
Das Trainingskonzept basiert auf einer spezifischen Zusammenstellung einzelner SKILLSHIRTZ® in Verbindung mit den vier Farben ROT, GRÜN, BLAU und GELB. Bei der Farbwahl wurde auf Einsilbigkeit und Kompatibilität mit bereits bestehenden Trainingsmaterialien wie Markierungshütchen geachtet. Ein komplettes Set an SKILLSHIRTZ® besteht aus insgesamt 12 Markierungshemden. Innerhalb dieses Sets ist jede Farbkombination nur einmal enthalten und stellt ein Unikat dar. Zu jedem der SKILLSHIRTZ® gibt es einen gespiegelten Zwilling. In Bezug auf das Training ergeben sich über genau diese Zusammenstellung verschiedenste Möglichkeiten zur Signalgebung und Bewegungsaufforderung.

SKILLSHIRTZ

KOGNITIVES TRAINING DURCH KOMPLEXE FARBSIGNALEN

Das SKILLSHIRTZ® Trainingskonzept: Handlungs- und Bewegungsaufgaben.

Mit Hilfe der SKILLSHIRTZ® lassen sich unzählige Bewegungsaufgaben oder Spiele kreieren. Dabei sind die SKILLSHIRTZ® in unterschiedlichsten Alters und Leistungsstufen einsetzbar.



Das Trainingskonzept beinhaltet im Kern die Zusammensetzung der 12 SKILLSHIRTZ®. Ausgehend von diesem Set lassen sich unterschiedlichste Trainingsabläufe generieren. Grundsätzlich ist ein Athlet oder Spieler aufgefordert, unterschiedliche Coachsignale in Bezug zu den Farben des eigenen SKILLSHIRTZ® zu verstehen, um die aus dem Signal abgeleiteten Handlungs- und Bewegungsaufgaben korrekt umzusetzen. Für das Training mit den SKILLSHIRTZ® werden vorrangig die Signale ROT, GRÜN, BLAU, GELB, LINKS oder RECHTS verwendet. Diese Signale können in Verbindung mit farbigen Markierungshütchen, farbigen Spielzonen oder konkreten Bewegungsaufforderungen unterschiedlichste Aufgaben bedeuten.

COLOR YOUR DRILLS
IMPROVE YOUR SKILLZ

WWW.SKILLSHIRTZ.SHOP

SKILLSHIRTZ

KOGNITIVES TRAINING DURCH KOMPLEXE FARBSIGNALEN

Die SKILLSHIRTZ® Konfektionsgrößen

Die SKILLSHIRTZ® sind in Kinder- und Erwachsenengrößen erhältlich. Ein SKILLSHIRTZ® Set besteht immer aus 12 SKILLSHIRTZ®. Diese sind einzeln im Individualtraining einsetzbar. Außerdem sind mehrere SKILLSHIRTZ® im Kleingruppentraining kombinierbar. Das gesamte Set wird mit 12 Athleten/Spielern eingesetzt und darüber hinaus sind auch mehrere Sets kombinierbar, wenn mit mehr als 12 Athleten/Spielern trainiert wird.

JUNIOR SET

KINDERKONFEKTION 140 - 152

SENIOR SET

ERWACHSENENKONFEKTION M - L

Die SKILLSHIRTZ® sind nummeriert. Auf der linken Brust sind die Nummern sichtbar und können von Athleten/Spielern/Coaches schnell eingesehen werden. Die Junior SKILLSHIRTZ® haben die Konfektionsgröße 140-152 und die Senior SKILLSHIRTZ® haben die Konfektionsgröße M-L.

SKILLSHIRTZ

KOGNITIVES TRAINING DURCH KOMPLEXE FARBSIGNALEN

Möglichkeiten und Potentiale der Signalgebung: Praxisbeispiele.

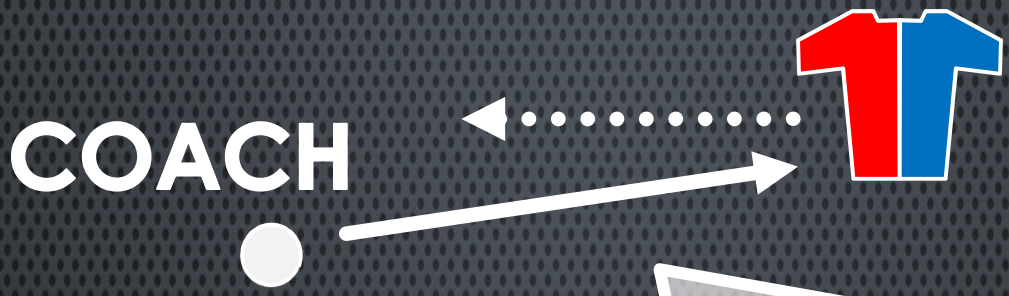
Mit einem einfachen Farbsignal (z.B. BLAU) fordert der Coach den Athleten während eines Zuspiels auf, den Pass mit der blauen (hier LINKEN) Seite zu verarbeiten (z.B. Aufzufangen oder Anzunehmen).

Mit einem einfachen Farbsignal (z.B. ROT) fordert der Coach den Athleten während eines Zuspiels auf, den Pass mit der blauen (hier RECHTEN) Seite zu verarbeiten und zu dem farbigen Markierungshütchen zu führen.

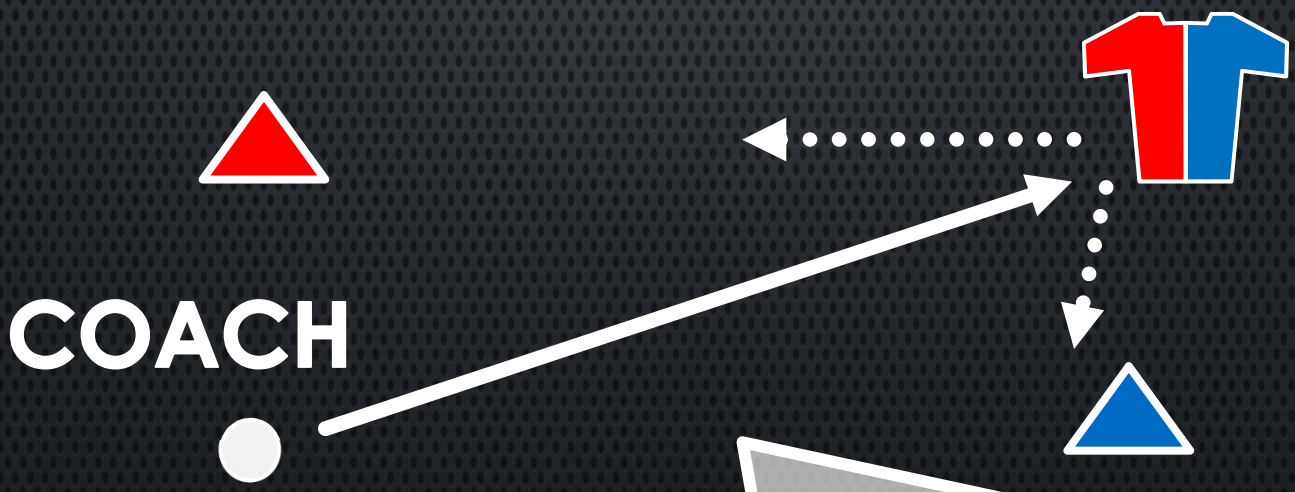
SKILLSHIRTZ

KOGNITIVES TRAINING DURCH KOMPLEXE FARBSIGNALEN

Möglichkeiten und Potentiale der Signalgebung: Praxisbeispiele.



Mit einem zweifachen Farbsignal (z.B. BLAU/ROT) fordert der Coach den Athleten während eines Zuspiels auf, den Pass mit der blauen (hier LINKEN) Seite zu verarbeiten und mit der roten (hier RECHTEN) Seite zurückzuspielen.



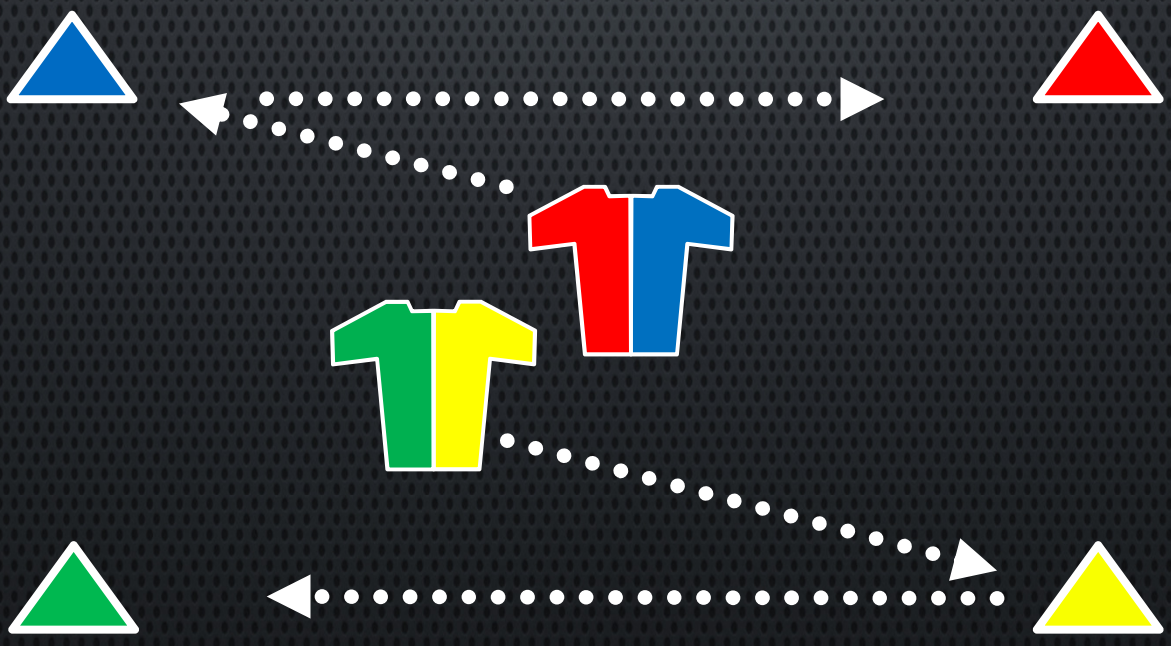
Durch einfache Bedeutungswechsel der Signale kann die Komplexität gesteigert werden. Beispiel: ROT bedeutet BLAU / BLAU bedeutet ROT - Signal LINKS entspricht Lauf zum roten Markierungshütchen und Signal RECHTS entspricht Lauf zum blauen Markierungshütchen.

SKILLSHIRTZ

KOGNITIVES TRAINING DURCH KOMPLEXE FARBSIGNALEN

Möglichkeiten und Potentiale der Signalgebung: Praxisbeispiele.

Mit einem einfachen Signal (z.B. LINKS) erhält der Athlet eine Bewegungsaufgabe und muss zu dem farbigen Markierungshütchen laufen, welches seiner LINKEN SKILLSHIRTZ® Seite entspricht.



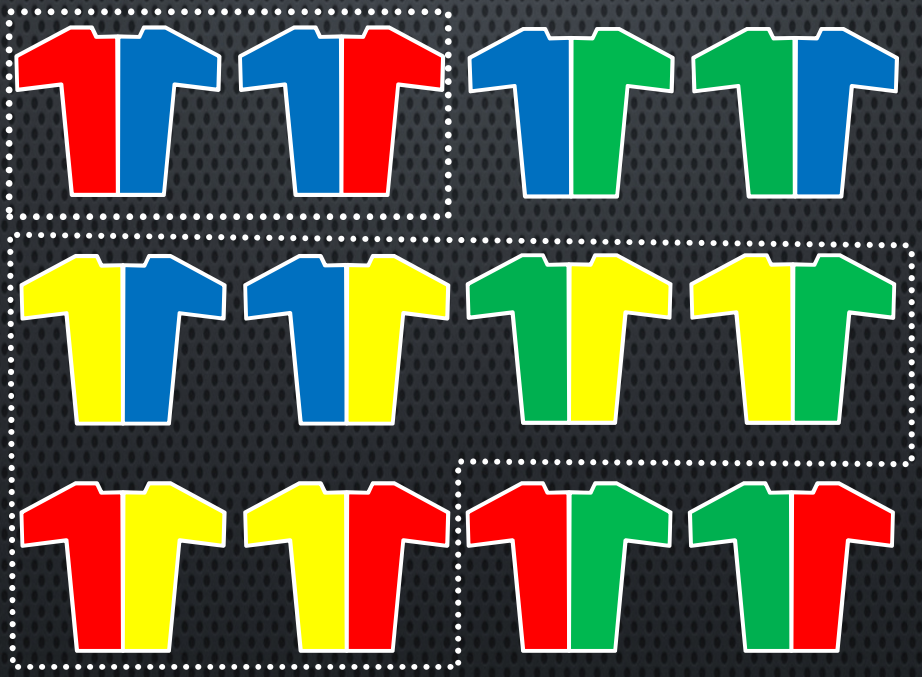
Mit einem zweifachen Signal (z.B. LINKS/RECHTS) werden die Athleten aufgefordert, nacheinander gemäß der eigenen SKILLSHIRTZ® Farbseiten die farbigen Markierungshütchen anzulaufen.

SKILLSHIRTZ

KOGNITIVES TRAINING DURCH KOMPLEXE FARBSIGNALEN

Möglichkeiten und Potentiale der Signalgebung: Praxisbeispiele.

Mit jedem zweifachen Farbsignal (z.B. BLAU/ROT) benennt der Coach genau 2 von 12 Spielern. Durch dieses Signal können genau 2 Spieler aktiviert werden. Für die anderen 10 nicht genannten Spieler kann sich durch das Signal eine andere Aufgabe ergeben. Beispiel: Fangspiel: 2 Fänger werden aktiviert.



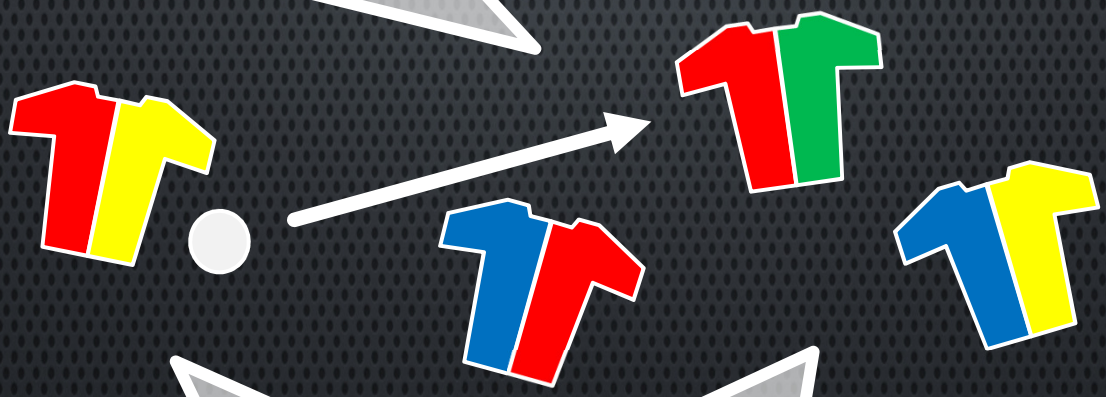
Mit jedem einfachen Farbsignal (z.B. GELB) benennt der Coach genau 6 von 12 Spielern. Diese 6 Spieler können beispielsweise durch das Coachsignal als ein Team benannt werden. Alle Spieler die kein gelben Anteil auf ihrem SKILLSHIRTZ® haben, agieren gemeinsam als gegnerisches Team.

SKILLSHIRTZ

KOGNITIVES TRAINING DURCH KOMPLEXE FARBSIGNALEN

Möglichkeiten und Potentiale der Signalgebung: Praxisbeispiele.

Die vier Farben (ROT/BLAU/GELB/GRÜN) können mit konkreten Bewegungs- oder Technikaufgaben verbunden werden. Beispielsweise kann im Rahmen von Würfen, Pässen oder Schüssen eine konkrete Technik mit einer Farbe verbunden werden. Die Technikausführung kann sich auf das eigene SKILLSHIRTZ® oder auf das SKILLSHIRTZ® des Passgebers beziehen.



GELB: Fangen mit der rechten Hand. Wenn ein Spieler den Ball von einem Mitspieler erhält, der einen gelben Anteil in seinem SKILLSHIRTZ® besitzt, dann muss der Ball mit der rechten Hand gefangen werden.

BLAU: Annahme mit dem rechten Fuß. Wenn ein Spieler den Ball von einem Mitspieler erhält, der einen blauen Anteil in seinem SKILLSHIRTZ® besitzt, dann muss der Ball mit dem rechten Fuß verarbeitet werden.

SKILLSHIRTZ

KOGNITIVES TRAINING DURCH KOMPLEXE FARBSIGNALEN

Möglichkeiten und Potentiale der Signalgebung: Praxisbeispiele.

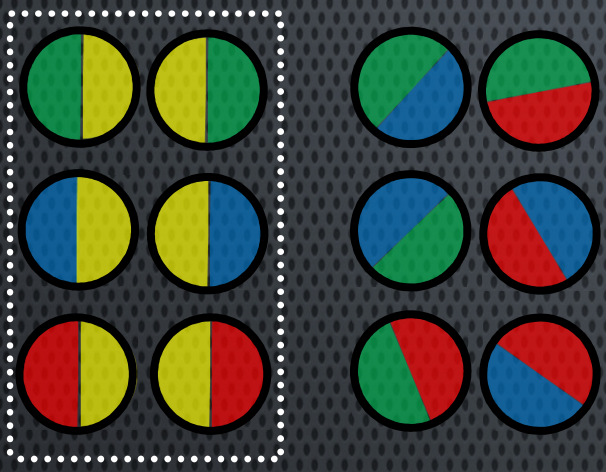
Mit jedem einfachen Seitensignal (z.B. LINKS) benennt der Coach für jeden Spieler genau eine Farbe. Dieses Signal bedeutet für 3 Spieler ROT, für 3 Spieler GELB, für 3 Spieler BLAU und für 3 Spieler GRÜN. In Verbindung mit 4 farbigen Markierungshütchen ergibt sich für jeden Spieler z.B. ein Laufweg zu dem entsprechend farbigen Markierungshütchen.

SKILLSHIRTZ

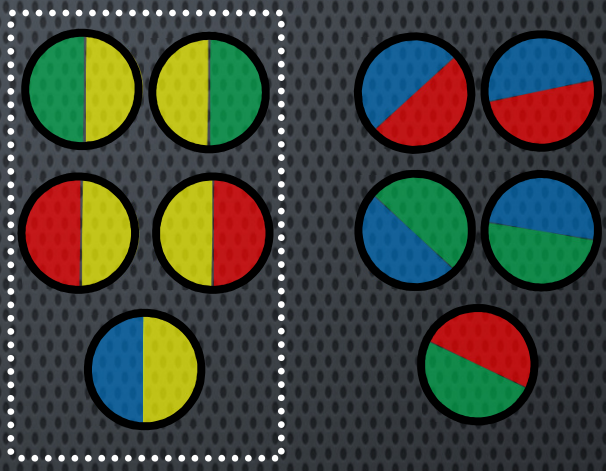
METHODIK: Zusammenstellung verschiedener Teamgrößen

Die SKILLSHIRTZ® Teams

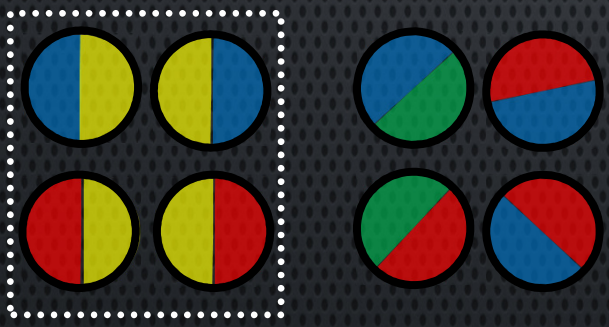
6 gegen 6 (Bsp.: GELB gegen BUNT)



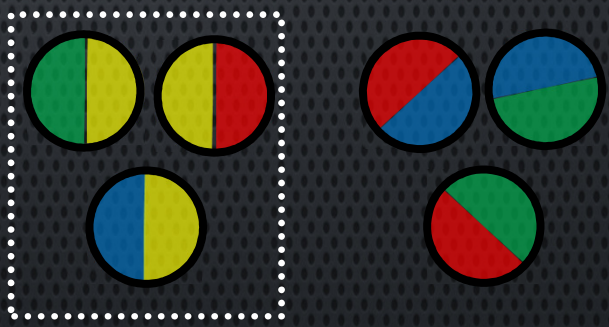
5 gegen 5 (Bsp.: GELB gegen BUNT)



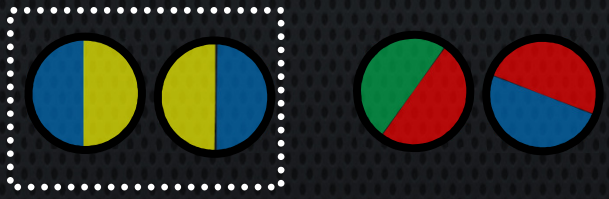
4 gegen 4 (Bsp.: GELB gegen BUNT)



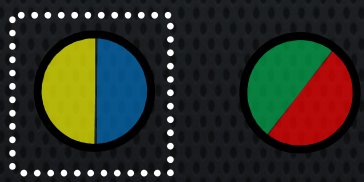
3 gegen 3 (Bsp.: GELB gegen BUNT)



2 gegen 2 (Bsp. GELB gegen BUNT)



1 gegen 1



KONTAKTDATEN

WWW.SKILLSHIRTZ.SHOP

INFO@SKILLSHIRTZ.SHOP

COLOR YOUR DRILLS & IMPROVE YOUR SKILLZ

SKILLSHIRTZ