

Tipps und Tricks für Hobby-Tennisspieler



Inhaltsverzeichnis

	Seite
1. Heimtraining	3
2. Mobilitätstraining	6
3. Koordinationstraining	11
4. Cardio-Tennis	14
5. Schlagschnelligkeit	17
6. Serve and Volley – so verbessern Sie Ihr Spiel	19
7. Der Kickaufschlag	20
8. Bedeutung des Kickaufschlags	22
9. Techniktraining - der Return	23
10. Techniktraining - der Rückhand Slice Schlag	25
11. Techniktraining - der Passierball	26
12. Techniktraining - der Slice-Aufschlag	27
13. Techniktraining für Tennis auf Sand	28
14. Tennis-Taktik – meistens cross, nur selten longline	30
15. Die taktische Antwort auf aggressive Tennis-Gegner	32
16. Die taktische Antwort auf Serve und Volley ist der Kopf	34
17. Return-Training speziell für Rasentennis	36
18. Rückhand Slice speziell für Rasentennis	37

1. Heimtraining - Aktive Mobilisation

Für Zuhause und im Büro: Aktive Mobilisationen zum Lösen von Verspannungen und für ein besseres Wohlbefinden!



© Robert Kneschke - Fotolia.com

Aktive Mobilisation Ihres ganzen Körpers nimmt nur wenig Zeit in Anspruch und tut Ihnen dabei so gut

Der letzte Teil unserer Heimtraining-Reihe widmet sich einem eher stiefmütterlich behandelten Thema, der Mobilisation. Unterschieden werden müssen hierbei die passive Mobilisation mittels Therapeut oder Pfleger, welche ausschließlich für Patienten gedacht ist, und die aktive, selbst durchgeführte Mobilisation durch einfache Übungen, deren Ziel es ist, sich nur zu bewegen statt zu belasten. Auch wenn **Mobilisationstraining** nach jeder Verletzung in der Rehabilitation oder Therapie geübt und gepredigt wird, vergessen die meisten Menschen die Vorteile dieser kurzen Auflockerung bereits beim Überschreiten der Türschwelle.

Dabei haben Übungen zur Mobilisation nicht nur den großen Vorteil, dass man sie immer und überall ausführen kann, sondern sie nehmen auch zeitlich nur wenige Minuten in Anspruch – ideal für Ihre **Fitness** in der Mittagspause oder nach dem Aufstehen.

Egal ob Anfänger oder Top-Athlet, nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit und bauen Sie einfache Bewegungsabläufe in Ihren Tag mit ein.

Warum mobilisieren?

Durch die Bewegung wird die Durchblutung gefördert, der Muskel wird besser mit Nährstoffen versorgt und Verspannungen werden gelöst. Die Produktion der Gelenkflüssigkeit wird angeregt und somit das Gelenk auf höhere Belastungen vorbereitet. Die Wahrnehmung für Funktion und Bewegungsrichtung des Körpers wird geschärft. Der Geist kommt zur Ruhe und die Konzentration auf das eigentliche Training wird deutlich verbessert. Nach Verletzungen hilft eine frühzeitige Mobilisation dabei, falsche Bewegungsmuster und Schonhaltungen zu durchbrechen und deutlich schneller zu genesen. Auch können Schmerzen der Muskulatur und Einschränkungen der Beweglichkeit oft schon vor dem Training erkannt werden.

Von Oben nach Unten

Beginnen Sie die Mobilisation mit Ihrem Kopf und arbeiten Sie sich langsam durch den gesamten Körper bis zu den Zehen vor. Achten Sie dabei darauf, auch kleine Muskeln und Bereiche ganz gezielt mit einzubauen. Versuchen Sie jede Bewegung für ca. 15 Sekunden durchzuführen, ehe Sie nahtlos mit der nächsten fortfahren.

Kopf

Erst runzeln Sie die Stirn, danach versuchen Sie, mit den Ohren zu wackeln. Lachen Sie und ziehen Sie die Wangen nach oben. Danach kneifen Sie die Augen feste zu und kräuseln die Nase. Es folgt kauen und das Verschieben des Kiefers in alle Richtungen – vor und zurück, sowie von rechts nach links.

Nachdem nun eine Großzahl der Gesichtsmuskeln bewegt wurde, legen Sie langsam den Kopf in den Nacken und führen dann das Kinn zur Brust. Nach einigen Wiederholungen verharren Sie in dieser Position und drehen den Kopf abwechselnd in Richtung der Schultern. Heben Sie den Kopf wieder an und neigen Sie ihn langsam seitlich, indem Ihr Ohr sich der Schulter nähert. Vermeiden sollte man das Kreisen des Kopfs.

Schultern

Ziehen Sie Ihre Schultern in Richtung Ihrer Ohren nach oben, anschließend die umgekehrte Bewegung einleiten und maximalen Abstand zwischen beiden Punkten herstellen. Danach kreisen Sie die Schultern, wobei Sie nach einigen Wiederholungen die Richtung wechseln. Als Nächstes heben Sie Ihren Arm seitlich hoch und lassen ihn schwingen bis Ihre Hände sich vor dem Körper überkreuzen. Führen Sie die gleiche Schwungbewegung von vorne nach hinten durch, ehe Sie zuletzt komplette Kreise mit Ihren Armen malen. Auch hier wechseln Sie nach einigen Runden die Richtung.

Brust/Rücken

Legen Sie Ihre Handflächen ineinander und bringen Sie Ihre Unterarme vor der Brust zusammen, wobei Ihr Ellbogen etwa 90° angewinkelt ist. Halten Sie Ihre Arme auf dieser Höhe und öffnen Sie sich, indem Sie die Arme nach hinten führen. Heben Sie das Brustbein an und versuchen Sie es zur Decke zu schieben. Gleichzeitig bringen Sie Ihre Schulterblätter so nah wie möglich zusammen. Nach einigen Wiederholungen strecken Sie die Arme über Kopf und stellen sich vor, Sie würden etwas zu sich herunterziehen. Achten Sie drauf, dass sich die Ellbogen bei der Bewegung neben oder leicht hinter Ihrem Körper befinden.

Arme

Im Anschluss an die Zugbewegung bleiben die Arme neben dem Kopf. Beugen und Strecken Sie jetzt den Arm im Ellbogengelenk. Diese Bewegung wird in verschiedenen Positionen ausgeführt. Als Zweites strecken Sie den Arm seitlich aus, gefolgt von der Streckung nach vorne, ehe Sie zu guter Letzt die Arme einfach locker am Körper hängenlassen und jedes Mal einige Wiederholungen machen. Öffnen Sie beim Strecken des Arms die Hände und schließen Sie sie beim Beugen.

Hände

Nachdem Sie Ihre Hände bereits aktiv geöffnet und geschlossen haben, spreizen Sie die Finger so stark es geht auseinander. Jetzt rollen Sie diese langsam und konzentriert zu einer Faust. Beginnen Sie mit den obersten Fingerkuppen und versuchen Sie, keine Luft in Ihrer Hand zu lassen. Nach einigen Durchgängen lockern Sie Hand und Handgelenk durch einfaches Ausschütteln. Drehen Sie die Handfläche von oben nach unten. Jetzt beugen und strecken Sie die Hand im Handgelenk.

Rumpf

Legen Sie Ihre Hände diagonal auf die Schultern und drehen Sie Ihren Rumpf. Ziehen Sie den Bauchnabel nach innen und versuchen Sie sich so schmal wie möglich zu machen –

ohne dabei die Luft anzuhalten. Darauf folgend drücken Sie Ihren Bauchnabel soweit Sie können nach außen. Rollen Sie sich langsam von oben nach unten ein und richten Sie sich wieder auf. Bringen Sie Ihre Arme wieder neben den Körper und neigen diesen langsam von links nach rechts. Ihre Hände gleiten dabei seitlich über die Oberschenkel.

Becken

Ihre Hände befinden sich seitlich an Ihrem Becken, um die Bewegung zu kontrollieren und notfalls zu unterstützen. Versuchen Sie durch das Anspannen von Bauch und Po Ihr Becken zu heben. Stellen Sie sich vor, Sie ziehen Ihren Schritt nach oben. Danach kippen Sie das Becken seitlich. Mithilfe der Beine schieben Sie abwechselnd die linke und dann die rechte Seite des Beckens etwas nach oben.

Beine

Verlagern Sie das Gewicht auf ein Bein. Führen Sie eine leichte Rotation mit dem „freien“ Bein aus. Anschließend führen Sie die gleichen Schwungbewegungen wie mit den Armen aus – zuerst von Vorne nach Hinten, danach von innen zur Seite. Als Letztes beugen und strecken Sie das Bein im Kniegelenk als wollten Sie einen Ball treten.

Füße

Am unteren Ende des Körpers angekommen führen Sie auch mit dem Fuß alle möglichen Bewegungen in seinen Freiheitsgraden aus. Heben Sie einen Fuß leicht an und kreisen Sie im Sprunggelenk. Jetzt strecken Sie die Zehen wie eine Ballerina und ziehen sie daraufhin soweit es geht zum Schienbein heran. Spreizen Sie die Zehen und versuchen Sie danach, mit den Zehen etwas zu greifen.

Sollte Ihnen das noch nicht reichen, bieten wir Ihnen [hier ein ausführliches Mobilisationstraining](#)

2. Mobilitätstraining

Was Sie unmittelbar vor Beginn Ihres Trainings tun, kann großen Einfluss auf das Training selbst haben. Dynamische Mobilitätsübungen helfen Ihnen, Ihren Körper optimal auf ein Training vorzubereiten.



© Daniela Jenkac/trainingsworld

Ein gutes Mobilitätstraining verhindert Verletzungen und bereitet den Körper auf das Training vor.

Viele Sportler bereiten sich auf eine Trainingseinheit vor, indem sie routinemäßig einige Dehnübungen machen. Es ist jedoch wichtig, sich daran zu erinnern, dass Dehnen die statische (unbewegliche) Flexibilität verbessert, den Körper aber nicht so gut darauf vorbereitet, sich während des Trainings schnell und effizient zu bewegen. Deshalb empfehle ich Ihnen, sich vor jedem Training auf „dynamische Mobilitätsübungen“ zu konzentrieren. ([Dynamisches Training für eine bessere Beweglichkeit?](#))

Warum Mobilitätsübungen?

Dynamische Mobilitätsübungen während der Aufwärmzeit vor dem Training bereiten Ihren Körper perfekt auf die aktiven Übungen vor, die den Hauptteil Ihres Trainings ausmachen. Zu den meisten Sportarten gehören kraftvolle, energische Aktivitäten; Mobilitätsübungen und -programme stimulieren Nervensystem, Muskeln, Sehnen und Gelenke auf äußerst dynamische Weise. Statische Dehnübungen, bei denen Sie auf der Stelle stehen und einen bestimmten Muskel oder eine Muskelgruppe dehnen, haben durchaus ihren Platz in Ihrem Trainingsprogramm, doch wird ihr Wert und ihr richtiger Einsatz oft falsch eingeschätzt.

Vermutlich ist es am besten, die statischen Dehnübungen als Teil des Abkühlens nach dem Training zu absolvieren und nicht zu Beginn einer Trainingseinheit. Statische Übungen helfen, den Körper auf Ruhe und Erholung einzustimmen und erlauben es Ihnen, sich auf das Entspannen und Dehnen der Muskeln zu konzentrieren, die Sie während des Trainings beansprucht haben. Stellt man die statischen Dehnübungen jedoch an den Anfang einer Trainingseinheit, beeinflusst das den natürlichen Fluss eines optimalen Aufwärmens und bereitet Sie nicht optimal auf die dynamischen Bewegungen vor, die dem Aufwärmen folgen.

Im Folgenden finden Sie eine detaillierte Beschreibung einer Gruppe dynamischer Mobilitätsübungen, die dazu entwickelt wurden, Sie aufzuwärmen, zu dehnen und in Bewegung zu halten, während Sie von einer Ruhephase auf eine Hochleistungsaktivität umschalten. Darüber hinaus stelle ich Ihnen 2 Beispiele für ein [Mobilitätstraining](#) vor, die Sie während des Aufwärmens vor dem Training absolvieren können.

Gelenkrotationen

Aus einer aufrecht stehenden Position heraus, mit locker an den Seiten herunterhängenden Armen beugen, dehnen und drehen Sie jedes der folgenden Gelenke - absolvieren Sie 6–10 Rotationen jeder Gelenkgruppe, bevor Sie zur nächsten Gruppe weitergehen:

- Finger
- Handgelenke
- Ellenbogen
- Schultern
- Nacken
- Rumpf und Schulterblätter
- Hüften
- Knie
- Knöchel
- Füße und Zehen

Absolvieren Sie diese Abfolge von Rotationen bei geringer Intensität und geringer Geschwindigkeit und achten Sie auf die Empfindungen in jedem Gelenk. Stellen Sie Ihren Geist auf Ihren Körper ein und bereiten Sie sich mental auf die physische Aktivität vor (stellen Sie sich vor, wie Sie sich geschmeidig und kraftvoll bewegen). Absolvieren Sie die Gelenkrotationen von den Fingern bis zu den Zehen in nicht mehr als 3–4 Minuten.

Kontinuierliche Aufwärmaktivität

Nachdem Sie Ihre Gelenkrotationen absolviert haben, bewegen Sie sich 5–7 Minuten ohne Unterbrechung in einem langsamen, angenehmen Tempo, um sich aufzuwärmen. Joggen und Radfahren sind die gebräuchlichsten Arten des Aufwärmens, doch Sie müssen sich nicht auf diese beiden Aktivitäten beschränken. Alternativ können Sie abwechseln zwischen langsamem Joggen und Rückwärtsjoggen, Hüpfen, Galoppieren, Seiten-ShuMing, Überkreuzgehen (auch bekannt als Carioka), Rückwärts-Hüpfen, Walken während die Arme rückwärts oder vorwärts kreisen und/oder Joggen mit leichten „Tritten in den Po“ (alternativ können die Fersen während des Joggens die Gesäßbacken berühren). Jede dieser Variationen sollte auf Abschnitten von 30–50 Metern ausgeführt werden, durchsetzt von kurzen Perioden normalen Joggens zwischen den Abschnitten.

Wenn Sie während Ihres Aufwärmens auf einem Radergometer fahren möchten, können Sie wechseln zwischen einer stehenden Position (Sie stehen in den Pedalen), rückwärts treten und rückwärts treten im Stehen.

Anderen Arten des Aufwärmens sind: Stepper, Walken oder Joggen auf dem Laufband, Nutzung einer Skimaschine, Klettern an einer Kletterwand, Slide-boarding und Rudern.

Jede Aufwärmaktivität sollte in geringem Tempo beginnen und allmählich an Intensität zunehmen. Ihre Muskeln sollten sich warm und entspannt anfühlen und am Ende der 5- bis 7-minütigen Aufwärmphase sollten Sie leicht schwitzen.

Dynamische Mobilitätsübungen

Nachdem Sie Ihre Gelenkrotationen und Ihr kurzes Aufwärmen beendet haben, absolvieren Sie die unten beschriebenen Übungen so geschmeidig wie möglich, steigern Sie während der Wiederholungen langsam von kleinen zu großen Bewegungsradien. Beginnen Sie die Übungen, indem Sie alle Bewegungen in einer niedrigen und sicheren Geschwindigkeit ausführen. Mit zunehmender Mobilität steigern Sie langsam die Geschwindigkeit, um die Übungen dynamischer zu gestalten.

Bitte denken Sie daran, innerhalb Ihres eigenen, für Sie normalen Bewegungsradius zu bleiben, doch arbeiten Sie von Woche zu Woche in kleinen Schritten an einer Steigerung Ihres Bewegungsradius und an der Geschwindigkeit, mit der Sie die Bewegungen ausführen. Testen Sie nicht Ihr Limit (Geschwindigkeit und Ausschlagweite betreffend) aus, indem Sie darüber hinausgehen und sich verletzen. Ein Mobilitätstraining dient der Verletzungsprävention und der Leistungssteigerung – und nicht der Förderung von Verletzungen.

Bitte absolvieren Sie die folgenden Übungen der Reihe nach aus einer stehenden Position heraus und denken Sie daran, alle Bewegungen geschmeidig und kontinuierlich auszuführen, ohne Pause und ohne sich ruckartig zu bewegen:

Mobilität des Oberkörpers

Armschwünge (2 Übungen)

Überkopf, nach unten und nach hinten.

– Schwingen Sie beide Arme kontinuierlich über Kopf und anschließend vorwärts, nach unten und rückwärts. Machen Sie bis zu 6–10 Wiederholungen. * Seit-/Vorwärtskreuzen

– Schwingen Sie beide Arme an den Seiten und kreuzen Sie sie dann vor der Brust. Machen Sie 6–10 Wiederholungen.

Nackenmobilität (3 Übungen)

- Beugung/Dehnung – Pressen Sie das Kinn auf die Brust und heben Sie dann das Kinn soweit wie möglich. Machen Sie 6–10 Wiederholungen.

- Laterale Beugung. Senken Sie das linke Ohr Richtung Ihrer linken Schulter und dann das rechte Ohr Richtung der rechten Schulter. 6–10 Wiederholungen.

- Rotation. Senken Sie Ihr Kinn seitlich Richtung Ihrer linken Schulter und drehen Sie es dann zur rechten Schulter hin. 6–10 Wiederholungen.

Rumpf und Schultergürtel Übungen (3 Übungen)

- Beugung/Dehnung – Lassen Sie Ihre Schultern nach vorne fallen, drücken Sie das Kinn auf die Brust und lassen Sie die Brust leicht nach vorne fallen. Dann ziehen Sie die Schultern zurück, heben das Kinn und heben die Brust, während Sie Ihren Rücken leicht wölben. 6–10 Wiederholungen.

- Laterale Beugung. – Beugen Sie sich in der Taille, die Arme an den Seiten, nach links und anschließend nach rechts. Machen Sie zu jeder Seite hin 6–10 Wiederholungen.

- Rotation – Drehen Sie sich in der Taille mit den Händen vor der Brust und den Ellenbogen zur Seite nach links und dann zurück nach rechts. 6–10 Wiederholungen.

Unterkörpermobilität

Hüftkreisen und Drehen (2 Übungen)

- Kreise – Kreisen Sie mit den Hüften im Uhrzeigersinn, die Hände auf den Hüften und die Füße weiter als die Schultern gegrätscht. Machen Sie 10–12 Wiederholungen. Machen Sie anschließend die Kreise in der entgegengesetzten Richtung. 10–12 Wiederholungen.

- Drehungen – Strecken Sie die Arme zu den Seiten hin aus, und drehen Sie Rumpf und Hüften nach links, verlagern Sie das Gewicht auf den linken Fuß. Dann drehen Sie Ihren Rumpf nach rechts, während Sie das Gewicht auf den rechten Fuß verlagern. 10–12 Wiederholungen für jede Seite.

Beinschwünge (2 Übungen)

- Beugung/Dehnung – Schwingen Sie mit dem Gewicht auf dem rechten Fuß, die rechte Hand abgestützt, um das Gleichgewicht zu halten, das rechte Bein 10–12 x nach vorne und nach hinten. Wiederholen Sie die Übungen 10–12 x mit dem linken Bein.

- Abduktion – Beugen Sie sich leicht nach vorne, die Hände an einer Wand und das Gewicht auf dem linken Fuß, schwingen Sie das rechte Bein vor ihrem Körper nach links, Ihre Zehen zeigen nach oben, wenn Ihr Fuß den weitesten Bewegungsradius erreicht hat. Dann schwingen Sie das rechte Bein soweit zurück nach rechts, wie es Ihnen noch angenehm ist, wieder zeigen Ihre Zehen nach oben, wenn Ihr Fuß den Endpunkt der Bewegung erreicht hat. Wiederholen Sie diese Bewegung 10–12 x bevor Sie 10–12 Wiederholungen mit dem linken Bein absolvieren.

Wadentraining (2 Übungen)

- Beidbeiniges Wadentraining – Beugen Sie sich mit den Händen an der Wand und dem Gewicht auf den Zehen nach vorne. Heben und senken Sie schnell beide Fersen. Heben Sie jedes Mal ihre Fersen 2,5–5 cm vom Boden, während Sie mit dem Fußballen Kontakt zum Boden halten. 12–16 Wiederholungen.

- einbeiniges Wadentraining – Beugen Sie sich mit den Händen an der Wand und dem ganzen Gewicht auf dem linken Fuß vor, heben Sie das rechte Knie nach vorne, während Sie die linke Ferse Richtung Boden drücken. Senken Sie dann den rechten Fuß zum Boden hin, während Sie die linke Ferse 2,5–5

cm heben. Absolvieren Sie schnell und federnd 12–16 Wiederholungen, bevor sie 12–16 Wiederholungen mit der anderen Seite absolvieren.

Musterprogramme

Die folgenden Programme sind ausgezeichnet zum Aufwärmen geeignet und steigern Ihre Mobilität, bevor der Hauptteil Ihres Trainings beginnt.

Einheit A empfiehlt sich vor allem vor einem intensiven Training, kann aber von jedem Sportler eingesetzt werden, der seine Mobilität verbessern möchte.

Trainingseinheit B ist eine kürzere Version von Einheit A und kann eingesetzt werden, um einen bereits erreichten Level an Mobilität zu erhalten. Die besten Resultate werden erzielt, indem eine der Einheiten täglich absolviert wird.

Mobilitätstraining Einheit A (Aufbautraining; ca. 20 Minuten Dauer)

- Gelenkrotationen (3–4 Minuten)
- Aufwärmübungen (5–7 Minuten Walken, Joggen, Hüpfen etc.)

Oberkörpermobilität (2–3 Minuten)

- Armschwünge (2 Übungen, 10 Wiederholungen jeder Seite)
- Nackenübungen (3 Übungen, 10 Wiederholungen in jede Richtung)
- Rumpf- und Schultergürtelübungen (3 Übungen, je 10 Wiederholungen)
- Schnelles Joggen (2 Minuten; 2–3 x 50–60 Meter mit Walking-Erholungsphasen von 20 m)

Unterkörpermobilität (3–4 Minuten)

- Hüftbeugen und Hüftdrehungen (2 Übungen, je 12 Wiederholungen)
- Beinschwünge (2 Übungen, je 12 Wiederholungen)
- Wadentraining (2 Übungen, 16 Wiederholungen in jede Richtung)
- Schnelles Intervalltraining (2–3 Minuten): 2 x 50–60 Meter laufen/sprinten mit 50 Meter Walking-Erholungsphase
- Beschleunigungsläufe (2–3 Minuten): 2 x 40–50 Meter mit zunehmender Geschwindigkeit und einer 50 Meter Walking-Erholungsphase

Mobilitätstraining Einheit B (Aufrechterhaltungstraining, nur 10–12 Minuten)

- Gelenkrotationen (2 Minuten)
- Aufwärmübungen (5 Minuten Walken, Joggen, Hüpfen etc.)

Oberkörpermobilität (2 Minuten)

- Armschwünge (2 Übungen, 6 Wiederholungen in jede Richtung)
- Nackenübungen (3 Übungen, jeweils 6 Wiederholungen)

- Rumpf- und Schulterübungen (3 Übungen, jeweils 6 Wiederholungen)

Unterkörpermobilität (3 Minuten)

- Hüftkreise und -drehungen (2 Übungen, 10 Wiederholungen)
- Beinschwünge (2 Übungen, 10 Wiederholungen für jedes Bein)
- Wadentraining (2 Übungen, 12 Wiederholungen)

Wichtige Punkte zum Mobilitätstraining

Trainieren – nicht anspannen.

Zunächst einmal sollten Sie alle Übungen langsam und innerhalb eines Ihnen angenehmen Bewegungsradius ausführen. Über einen Zeitraum von mehreren Wochen können Sie allmählich die Geschwindigkeit steigern und den Bewegungsradius ausweiten, um die Übungen dynamischer zu gestalten. Auf diese Weise können Ihr muskuläres System und Ihr Nervensystem sich langsam aber zunehmend an die Übungen anpassen. Das Endresultat ist eine signifikante, funktionelle Steigerung Ihrer Mobilität.

Vergessen Sie nicht, sich richtig aufzuwärmen, bevor Sie mit den dynamischen Übungen beginnen. Einige Minuten kontinuierlicher, nicht statischer Aktivität lassen Ihre Körpertemperatur ansteigen, steigern die Blutzufuhr in die Muskeln, aktivieren Ihr Nervensystem und bereiten Sie optimal auf Ihre Mobilitätsübungen und ein anstrengendes Training vor.

Heben Sie sich die statischen Dehnübungen für die Abkühlphase nach dem Training auf. Entspanntes, passives Dehnen bereitet Ihre Muskeln auf die Ruhephase vor, die dem Training folgt.

Falls Sie sich fragen, warum Sie sich mit der Mobilität von Nacken und Schultern beschäftigen sollen, wenn die während des Trainings beanspruchten Körperteile die Beine sind, wundern Sie sich nicht weiter. Denken Sie daran, dass Ihr Körper als eine Einheit funktioniert – wie eine „Kette“ aus miteinander verbundenen Teilen. Sind z. B. Ihre Schultern verspannt, ist Ihr Armschwung während des Laufens nicht schnell und flüssig. Ohne den richtigen Armschwung werden Ihre Beine langsamer und die Qualität Ihres Trainings sinkt.

Vergessen Sie nicht, Ihr Mobilitätstraining vor jedem Training zu absolvieren. Mobilitäts- und Flexibilitätstraining haben über eine längere Zeitspanne hinweg eine kumulative Wirkung. Nach ungefähr 4 Wochen werden Sie eine merkbare Steigerung Ihrer Mobilität, Flexibilität und Ihrer Fähigkeit, sich während Ihrer Trainingsstunden geschmeidig zu bewegen, feststellen. Und was am besten ist, Sie werden auch eine beachtliche Verbesserung während Ihres Trainings, Ihrer **Fitness** sowie eine Verbesserung Ihrer Wettkampffähigkeiten feststellen.

3. Koordinationstraining im Tennis

Das Koordinationstraining spielt im Tennis eine bedeutende Rolle, die vor allem bei der Ausbildung junger Tennisspieler oft vernachlässigt wird. Durch die Vielseitigkeit des Tennissports muss der Spieler viele komplexe Bewegungsformen beherrschen.



© lightpoet - Fotolia.com

Die Fähigkeiten der Kopplung, Differenzierung, Orientierung, Rhythmisierung und Reaktion werden in diesem Koordinationstraining für Tennisspieler geschult.

Man stelle sich nur einmal die Aufschlagbewegung vor. Der Spieler muss Ballwurf, Schlägerführung, Körperbewegung und den Treffpunkt so aufeinander abstimmen, dass der Ball im gegnerischen Aufschlagfeld landet. Zusätzlich muss er teilweise noch Wind und Wetter berücksichtigen.

Kurzum: Die Schulung von koordinativen Fähigkeiten ist unverzichtbar. Genau wie die konditionellen Fähigkeiten sind die koordinativen Fähigkeiten ein leistungslimitierender Faktor im Tennis. Daher gilt es, vor allem im Kindes- und Jugendalter, der koordinativen Ausbildung besondere Aufmerksamkeit zu widmen. Je eher ein Tennisspieler diese Fähigkeiten übt, desto leichter prägen sich die tennisspezifischen Bewegungsformen ein. Zudem können die koordinativen Fähigkeiten sehr vielseitig trainiert werden, sodass der Spaßfaktor nicht zu kurz kommt. Beginnt man bei Kindern mit der koordinativen Ausbildung, sollte beachtet werden, zuerst mit einer allgemeinen koordinativen Ausbildung zu starten und darauf aufbauend tennisspezifisch zu schulen.

Dieser Artikel beschränkt sich auf das tennisspezifische [Koordinationstraining](#). Weiter auszuholen würde den Rahmen sprengen. Im Folgenden werden Trainingsbeispiele zu den im Tennis wichtigsten koordinativen Fähigkeiten vorgestellt.

Kopplungsfähigkeit

Kopplungsfähigkeit ist die Fähigkeit, Teilbewegungen aufeinander abzustimmen. Wie bereits erwähnt ist dies beispielsweise beim Aufschlag von entscheidender Bedeutung, spielt aber auch bei vielen anderen Elementen eine große Rolle. Vorhand und Rückhand sind ebenfalls zusammengesetzte Teilbewegungen.

Übung 1

Der Spieler startet von der Grundlinienmitte. Auf der linken Seite der Grundlinie stehen zwei Hütchenteller im Abstand von zwei Meter. Auf einem der Teller liegt ein Tennisball. Der Trainer spielt einen Ball auf die Vorhand, also die rechte Seite der Grundlinie an. Nach dem Schlag hat der Spieler die Aufgabe so schnell wie möglich auf die linke Seite zu laufen und den Ball von einem Hütchenteller auf den anderen zu legen. Danach spielt er wieder eine Vorhand, usw. Pro Durchgang sollen sechs Grundschnitte gespielt werden. Eine Serie beinhaltet drei bis vier Durchgänge. Danach wird gewechselt und Rückhand gespielt.

Übung 2: Sampras smash

Diese Trainingsform ist sehr anspruchsvoll und nur für Fortgeschrittene geeignet. Startpunkt ist die Grundlinie, von der aus der Spieler losläuft. Der Trainer spielt einen

hohen Lob auf die T-Linie. Der Spieler soll nun keinen gewöhnlichen Schmetterball spielen, sondern beidbeinig vom Boden abspringen, ähnlich einem Sprungaufschlag beim Volleyball, und den Ball ins gegnerische Feld schmettern. Anschließend spielt der Trainer einen Volley an und der Punkt wird ausgespielt.

Differenzierungsfähigkeit

Die Differenzierungsfähigkeit stellt mit die wichtigste koordinative Komponente im Tennis dar. Hier geht es um das Erreichen einer hohen Feinabstimmung einzelner Bewegungsformen. Ein Spieler muss bei fast jedem Schlag unterschiedlich schnell beschleunigen, Kraft einsetzen und das Tempo des Gegners berücksichtigen, damit der Ball ohne Fehler im gegnerischen Feld landet.

Übung

Es werden 6 Bälle vom Trainer angespielt. Diese sollen alle unterschiedliches Tempo und Drall haben. Beispielsweise mit Slice, mit viel Topspin, ohne Spin, viel Tempo, wenig Tempo, etc. Der Spieler hat die Aufgabe alle Bälle in ein vorgegebenes Zielfeld zu spielen.

Orientierungsfähigkeit

Diese Fähigkeit verlangt vom Tennisspieler die die Lage des eigenen Körpers im Raum zu bestimmen und zielgenau zu verändern. Dazu gehört vor allem die Beobachtung von Ball und Gegner und die daraus resultierende Reaktion des Spielers.

Übung

Eine hervorragende Übung, die sehr viel Spaß bringt, ist das Tischtennis-Doppel mit einem Schläger. Gespielt wird in 2er Teams im Einzelfeld nach Tischtennisregeln, d.h. die Spieler schlagen abwechselnd den Ball. Erschwerend kommt hinzu, dass jedes Team nur einen Schläger besitzt, sodass zusätzlich zum gegnerischen Team auch noch der eigene Partner beobachtet werden muss, damit der Schläger rechtzeitig übergeben werden kann.

Rhythmisierungsfähigkeit

Hier geht es darum einen von außen vorgegebenen Rhythmus zu erfassen und motorisch reproduzieren zu können. Im Tennis ist dies besonders wichtig, um ein sicheres und solides Spiel von der Grundlinie aufziehen zu können und so einen Rhythmus zu finden, den der Gegner nur schwer unterbrechen kann.

Übung

Diese Übung ist besonders geeignet, wenn man am Anfang oder am Ende der Saison von der Halle nach draußen bzw. von draußen in die Halle geht.

Es sollen im mittleren Tempo Grundlinienschläge gespielt werden. Jedes Mal wenn der Ball aufkommt, sollen die Spieler laut „Tip“ sagen. Wenn sie den Ball schlagen soll im Treffpunkt

„Top“ gesagt werden. Variieren kann man diese Übung, indem man vorgibt den Ball im höchsten Punkt, im Fallen oder sogar im Steigen zu nehmen.

Reaktionsfähigkeit

Die Reaktionsfähigkeit ist die Fähigkeit zur Einleitung und Ausführung zweckmäßiger, kurzzeitiger, motorischer Aktionen. Im Tennis daher besonders wichtig, um auf die Vielzahl von verschiedenen Schlägen rechtzeitig die entsprechende Lösung zu finden und diese korrekt einzuleiten.

Übung 1

Die beste Möglichkeit die Reaktionsfähigkeit zu trainieren bietet sich am Netz. Beim Volley hat man wesentlich weniger Zeit sich auf den gegnerischen Ball einzustellen. Bei der folgenden Übung steht ein Spieler am Netz, alle anderen postieren sich mit drei Bällen in der Hand an der Grundlinie. Die Bälle sollen nun so schnell auf den Spieler geschlagen werden, dass dieser nicht alle erwischen kann. Hier geht es schlicht und einfach darum, so viele Bälle wie möglich zu erreichen.

Übung 2

Auch diese Übung findet am Netz statt. Zwei Spieler stehen sich gegenüber, ca. einen Meter hinter der T-Feld Linie. Es sind nur Volleys erlaubt. Der Ball wird angespielt und anschließend rücken die Spieler auf, sodass der Abstand immer kürzer wird. Diese Übung kann auch zu viert als Doppelübung praktiziert werden.

Fazit

Die Schulung koordinativer Fähigkeiten ist unerlässlich für die Ausbildung im [Tennis](#). Je eher man damit anfängt, desto schneller stellen sich Erfolge ein, da automatisierte Bewegungsabläufe das zentrale Nervensystem entlasten. Bei Kindern von 8-12 Jahren erreicht man die schnellsten Fortschritte, bei Erwachsenen dauert es wesentlich länger bis erkennbare Veränderungen zu verzeichnen sind.

Ein großer Vorteil ist, dass der Trainer bei der Gestaltung der Übungen so viel Spielraum hat, dass Koordination sehr abwechslungsreich und mit viel Spaß vermittelt werden kann. So steigert man die Anpassungsfähigkeit und die Motivation der Lernenden. Zu beachten ist jedoch, dass tennisspezifisches Koordinationstraining lediglich eine Ergänzung zum allgemeinen darstellt. Gerade im Kindesalter sollte darauf geachtet werden, viel allgemeines Koordinationstraining zu schulen.

Zusätzlich sind die Übungen so zu gestalten, dass sie immer eine Herausforderung für den Übenden darstellen. Nur anspruchsvolle Trainingsformen verbessern die Koordinationsfähigkeit. Diese sollten dann häufig wiederholt werden, damit die Bewegungen automatisiert und jederzeit abrufbar sind. Übungen einmalig durchzuführen wird kaum oder gar keinen erkennbaren Effekt erzeugen.

Quellenangaben

1. Deutscher Tennis Bund (1996). Tennislehrplan Band 2: Unterricht und Training. München: BLV Verlagsgesellschaften.
2. Friedrich, W. (2004). Grundlagen Sportwissen. Balingen: Spitta-Verlag.
3. Schneider, Hubert (1994): Sportwissenschaft und Sportpraxis Lehren und Lernen im Tennis.

4. Cardio Tennis

Trend Cardio Tennis: „Sie schlagen auch Bälle – um das Training von Vorhand und Rückhand geht es dabei weniger. Der Sport soll das Herz stärken, Kalorien verbrennen und den Körper in Form bringen.“ (dpa, Ärztezeitung online) - So funktioniert Tennis als Fitnessstraining.



Cardio-Tennis wurde 2005 vom amerikanischen Tennisverband (USTA) in Zusammenarbeit mit der Tennis Industry of America Association (TIA) entwickelt. Es ist eine Kombination aus Fitnessstraining und [Tennis](#). Ziel ist weniger die eigene Technik zu perfektionieren oder seine Spielfähigkeit zu verbessern, als vielmehr möglichst viele Bälle zu schlagen und die ganze Zeit in Bewegung zu bleiben.

Mittlerweile gibt es landesweit ca. 1100 zertifizierte Trainer und über 500.000 begeisterte Sportler. Diesen Aufwärtstrend versucht der DTB zur Mitgliedergewinnung zu nutzen. Dabei möchte man besonders ehemalige Spieler zurückgewinnen und gezielt die Altersgruppe von 26-40 Jahren ansprechen. Fitness- und Tennisinteressierte sollen als potenzielle Mitglieder für die Tennisvereine rekrutiert werden. Einer der wichtigsten Punkte ist jedoch die Imageänderung des Tennissports in Richtung des gesundheitsorientierten Sporttreibens, indem man sich den aktuellen Gesundheitstrend zunutze macht. Gesunde und moderne Bewegungsformen stoßen auf immer größeres Interesse.

Mithilfe dieser Grundsätze ist es möglich, Cardio-Tennisstunden auch heterogenen Gruppen mit unterschiedlicher Spielstärke und großem Altersunterschied anzubieten. Cardio-Tennis ist für jedermann gedacht. Der Fokus liegt eindeutig auf dem Fitnessaspekt und einem guten Workout, das vor allem Spaß machen soll.

Es ist ein hervorragendes [Konditionstraining](#). ([Tennistraining: Konditionstraining im Tennis](#)) Die Teilnehmer sollen dabei ihre Herzfrequenz dauerhaft im aeroben Bereich halten. Die Teilnehmerzahl bewegt sich in der Regel in einem Rahmen von 6-10 Teilnehmern. Cardio-Tennis darf nur von speziell ausgebildeten Trainern angeboten werden, die einen entsprechenden Lehrgang bei den drei Verbänden DTB, VDT oder PTR absolviert haben.

Eine Cardio-Tennisstunde ist in 3 wesentliche Bereiche aufgeteilt:

1. Warm-Up
2. Cardio Workout
3. Cool-Down

Warm-Up

Die Warm-Up Phase soll eine optimale Vorbereitung auf das Cardio-Segment darstellen. Dabei werden das kardiovaskuläre System und die Muskulatur aktiviert. Für das Warm-Up werden 5-10 Minuten eingeplant.

Beispiele: Spiegelbildlauf, Schattentennisstaffel

Bereits in der Warm-Up Phase wird deutlich, dass der Trainer nicht die klassische Trainerrolle übernimmt, sondern eher als Animateur und Motivator Kompetenz zeigen muss. Wie bereits erwähnt stehen nicht die Verbesserung des Tennisspiels im Vordergrund, sondern der Spaß und die kontinuierliche Bewegung der Teilnehmer.

Cardio-Workout/Cardio-Segment

Das Cardio-Segment stellt den Hauptteil der Stunde dar und soll 30-50 Minuten dauern, wobei alle Teilnehmer in ihrer persönlichen aeroben Zone trainieren sollen. Hier wird deutlich, dass vor allem bei sehr heterogenen Gruppen hohe Ansprüche an den Trainer gestellt werden, da er darauf achten muss, die Teilnehmer nicht zu über- oder unterbelasten. Die Dosierung und Steuerung durch den Trainer sind entscheidend. Daher sind regelmäßige Pulskontrollen während einer Cardiotunde unerlässlich. Idealerweise hat jeder Teilnehmer eine Pulsuhr dabei, sodass der Trainer optimal auf die Teilnehmer eingehen kann und gegebenenfalls die Belastung erhöhen oder reduzieren kann.

Die Übungen können unabhängig der Spielstärke ausgewählt werden; wichtig ist, dass die Teilnehmer die ganze Zeit in Bewegung sind. Es sollten spielorientierte Übungsformen ausgewählt werden, die häufig gewechselt werden, damit der Spaßfaktor so hoch wie möglich ist. Außerdem werden dadurch der Wettbewerb und das Teambuilding innerhalb der Gruppe unterstützt.

Bei Teilnehmerzahlen von sechs bis zehn werden enorm hohe Ansprüche an die Zuspiefähigkeit (Präzision, Frequenz, Rhythmus, Differenzierungs- und Ausgleichsfähigkeit) des Trainers gestellt. Die geforderten Fähigkeiten als animateur, der Überzeugung und Begeisterungsfähigkeit vermitteln muss, der Balanceakt zwischen Über- und Unterbelastung und die eben erwähnten Ansprüche beim Zuspieren zeigen, dass der Trainer der Schlüssel zum Erfolg bei einer Cardiotennisstunde ist. Er muss hochkonzentriert sein und trägt hohe Verantwortung. Die gesonderte Ausbildung ist daher nicht nur legitim sondern notwendig.

Die Übungen werden größtenteils derart gestaltet, dass sich tennisspezifische Bewegungen mit Fitnessselementen, den sogenannten „sideline-activities“, abwechseln. Die sideline-activities werden durch Hilfsmittel wie Koordinationsleitern, Hütchen, Reifen, Ringe, Seile, etc., ermöglicht. Sie stellen nicht nur einen enorm wichtigen Steuerungsfaktor im Cardio-Tennis dar, sondern verbessern auch gleichzeitig Beinarbeit, Koordination, Beweglichkeit und Kraft. Die sideline-activities sollten vom Trainer in Abhängigkeit der Gruppe gewählt werden.

Beispiele sideline-activities:

Durchlaufen, Doppelschritte, Sidesteps, Crossover, Splittings, vor und zurück, Sams, Kniehebellauf, Tappings, Exit Rückwärts, Schlusssprünge, Seitwärtssprünge, Slalom, Sprungkombinationen, Sprungparcours

Beispiele für komplette Übungen im Cardio-Segment:

1. Start in der Rückhand-Ecke, es werden 2 Bälle gespielt: eine Vorhand aus der Rückhandecke und eine Vorhand aus dem Lauf in der Vorhandecke. Danach werden neben dem Feld in einer Koordinationsleiter diverse Übungen durchgeführt und anschließend wieder in die Rückhandecke zurückgelaufen, um die 2 Vorhandschläge zu spielen. Der Zuspierhythmus des Trainers muss flüssig sein und sollte keine großen Wartezeiten verursachen.

2. Volleys im T-Feld: Die Teilnehmer gehen in 2er-Teams zusammen und stellen sich gegenüber im T-Feld auf. Ca. 3 Meter hinter jedem Spieler steht ein Hütchen. Bei jedem Fehler laufen beide Spieler um das Hütchen herum, wieder in die Ausgangsposition zurück und spielen weiter Volleys.

Beispiele für Spielformen:

1. Bälle stehlen: Die Teilnehmer bilden einen großen Kreis und legen ihren Schläger mit einem Ball drauf auf den Boden vor sich. Zusätzlich befinden sich 2-3 weitere Bälle in der Mitte des Kreises. Ziel ist es, so schnell wie möglich 3 Bälle auf seinem Schläger zu haben. Dabei darf man sowohl die Bälle aus der Mitte nehmen als auch die Bälle auf den Schlägern der anderen Spieler stehlen.

2. Tischtennisdoppel: Die Teilnehmer werden in 2 Mannschaften aufgeteilt. Es wird nach Tischtennisdoppelregeln gespielt, d. h. jeder Spieler hat einen Schlag und stellt sich danach wieder hinten an. Bei jedem Fehler muss der entsprechende Spieler eine Runde um den Platz laufen, bis er wieder bei seiner Gruppe angekommen ist.

Cool-Down

Die Cool-Down-Phase dient zur Einleitung der Regeneration und sollte wie das Warm-Up ca. 5-10 Minuten dauern. Dabei sollen extensive Trainingsaufgaben gestellt werden, um so die Herzfrequenz auf ein Normalniveau herunterzufahren.

Beispiele: lockeres Ausschlagen mit oder ohne Ball, Stretching, etc.

Quellenangabe:

Webseite CardioTennis, <http://www.dtb-cardiotennis.de/>

5. Schlagschnelligkeit im Tennis – Bedeutung und Trainingsmöglichkeiten



Die individuelle Schlagschnelligkeit im Tennis hat einen großen Einfluss auf die Qualität des eigenen Spiels. Dies gilt sowohl für Schläge, die auf einen direkten Punktgewinn abzielen, als auch für Schläge, die den Punktgewinn vorbereiten sollen.

© lightpoet - Fotolia.com

Die Schlagschnelligkeit spielt im Tennismatch eine große Rolle - so können Sie sie trainieren.

Bedeutung der Schlagschnelligkeit im Tennis

Der Gegner wird durch eine erhöhte Geschwindigkeit der Schläge unter Druck gesetzt und hat weniger Zeit zum Ball zu laufen, sich richtig zum Ball zu stellen und die Bewegung des Rückschlags einzuleiten. Daraus resultiert meistens ein direkter Fehler oder ein ungenauer Schlag der zu kurz ist, so dass man sofort wieder mit dem nächsten Schlag offensiv auf den Punktgewinn gehen kann.

Um dies zu erreichen, müssen die Schläge eine ausreichend hohe Geschwindigkeit haben. In erster Linie wird das durch eine saubere und korrekte Technik erreicht. Erst dann kommt der Kraftaspekt hinzu, der eine weitere Verbesserung der Schnelligkeit erzeugen kann.

Geht man nun die Verbesserung der Schlagschnelligkeit im Training an, so kommt man neben tennisspezifischen Übungsformen um ein klassisches Krafttraining nicht herum. Zu beachten ist, dass hier vor allem schnellkräftige Kontraktionen trainiert werden müssen. Langsame Wiederholungen mit sehr viel Gewicht sind zu vermeiden, da im Tennis die Bewegungen grundsätzlich nur gegen geringe Widerstände erfolgen.

Dies müssen Sie beachten

Bei den tennisspezifischen Übungsformen zur Verbesserung der Schlagschnelligkeit sind nun folgende Aspekte zu berücksichtigen:

- Sinnvoll ist Schnelligkeitstraining nur dann, wenn im maximalen Bereich (90 %–100 %) gearbeitet wird. Werden die Übungen nur halbherzig durchgeführt, verschwendet man wertvolle Trainingszeit. Dies muss den Trainierenden vor Beginn der Übungen bewusst gemacht werden.
- Innerhalb einer Serie sollten nicht zu viele Schläge gespielt werden. 3-4 Schläge sind hier das Maximum. Dies stimmt auch mit der realistischen Dauer eines Ballwechsels überein. Einen Ballwechsel mit 15 Netzüberquerungen bei maximaler Schlaggeschwindigkeit gibt es nicht. Entweder ist nach kurzer Zeit der Punkt gewonnen oder es wurde ein direkter Fehler begangen.
- Unbedingt zu berücksichtigen ist die Anzahl und Dauer der Pausen zwischen den einzelnen Serien. Auch im Match gibt es zwischen den Spielen und den einzelnen Ballwechseln Erholungsphasen die es gilt, auszunutzen.

Bei Kindern und Jugendlichen ist beim Schnelligkeitstraining auf einige Dinge besonders Acht zu geben. Grundsätzlich sind Kinder und Jugendliche in diesem Bereich sehr gut trainierbar. Hierbei gilt es, den

von Geburt an begrenzten Rahmen (bspw. die Zusammensetzung der Muskulatur) bestmöglich auszunutzen. Daher sollte ein [Schnelligkeitstraining](#) früh in den Trainingsplan mit aufgenommen werden. Wichtig ist, dass dieses vor allem spielerisch durchgeführt wird. ([Tennistraining: Schnelligkeit für Volley und Schmetterball trainieren](#))

Trainingsbeispiele für ein tennisspezifisches Training zur Verbesserung der Schlagschnelligkeit

1. Es werden drei Bälle nacheinander vom Trainer angespielt. Der Schüler startet von der Grundlinienmitte. Aus der Vorhandecke wird ein Vorhand-Cross Ball gespielt, danach aus der Rückhandecke eine Vorhand Inside-Out und der dritte Ball ist ein kurzer hoher Ball, der als Winner cross oder longline geschlagen wird. Wichtig ist, dass alle drei Bälle mit maximaler Geschwindigkeit gespielt werden sollen.

2. Topspin-Volleys

Eine weitere Möglichkeit den Armzug zu verbessern und schneller zu machen sind Topspin-Volleys. Hier werden vom Trainer vier bis fünf hohe Bälle an die T-Linie gespielt die der Schüler direkt aus der Luft als Topspin spielen soll. Auch hier soll der Ball wieder unbedingt mit maximaler Härte als direkter Gewinnschlag gespielt werden.

3. Grundlinien-Prellball

Als Spielform eignet sich diese Übung besonders zur Verbesserung der Schlagschnelligkeit. Es werden im ganzen Feld Punkte ausgespielt. Der Ball muss jedoch erst im eigenen Feld aufkommen, bevor er übers Netz geht. Dieses Spiel kann auch zu viert als Doppel gespielt werden oder mit noch mehr Spielern als Tischtennisdoppel.

4. Um die Schlagschnelligkeit beim Aufschlag zu trainieren, eignet sich eine Geschwindigkeitsmessanlage besonders gut. Diese ist für die Schüler meistens Motivation genug, um maximal zu beschleunigen und den härtesten Aufschlag zu treffen. Hat man keine Anlage zur Hand, können auch Aufschläge mit maximaler Härte gegen den Zaun geschlagen werden.

Fazit

Ist man in der Lage seine Grundschnelle so zu beschleunigen, dass man den Gegner unter Druck setzen kann, hat man einen großen Vorteil. Ein krachender Winner oder ein Ball, den der Gegner nicht mehr zurückbringt, verstärkt das Vertrauen in das eigene Spiel ungemein. Hinzu kommt, dass der Gegner merkt, dass bei zu kurzen oder unpräzisen Bällen sofort Druck aufgebaut wird. So zwingt man diesen riskanter zu spielen und provoziert in der Regel eine höhere Fehlerquote. Voraussetzung dafür ist jedoch eine entsprechende Sicherheit von der Grundlinie. Wechselt sich ständig ein Gewinnschlag mit einem direkten Fehler ab, kann kein effektives, offensives Spiel aufgezogen werden.

Besonders in den höheren Spielklassen des [Tennis](#) kommt dieser Aspekt häufig zum Tragen. Während man in unteren Spielklassen die meisten Spiele gewinnt, indem man Fehler vermeidet, kommt man mit dieser taktischen Ausrichtung irgendwann nicht mehr weiter. Je höher man spielt, desto sicherer werden die Gegner von der Grundlinie. Dann reicht es meistens nicht mehr den Ball bloß zurückzuspielen. Dementsprechend müssen die Schläge schneller und härter werden, um offensiv den Punktgewinn zu erzwingen. Auch der Aufschlag spielt eine immer wichtigere Rolle, um mehr freie und leichte Punkte zu erzielen. Ein schneller und harter Aufschlag ist dabei logischerweise von großem Nutzen.

6. Tennistraining: Serve and Volley - So verbessern Sie Ihr Spiel



Roger Federer ist einer der Top-Spieler, die den Serve and Volley nach wie vor in ihr Spiel integrieren. Es gibt aktuell keinen Spieler auf der Profitour, der ausschließlich Serve and Volley spielt. Wenn Sie diese Spielmethode jedoch sinnvoll einsetzen, können Sie sich Vorteile erarbeiten.

© herl - Fotolia.com

Das Serve and Volley-Spiel: Eine altbewährte Taktik für neue Erfolge in ihrem Tennistraining

In den Zeiten von Boris Becker und Pete Sampras hat das Serve and Volley Spiel den **Tennissport** dominiert. Becker und Sampras haben beide, besonders auf Rasen, stets nach dem Aufschlag den Weg ans Netz gesucht. In den letzten Jahren hat sich das Tennis jedoch verändert, es ist athletischer, körperlich intensiver geworden und es gibt kaum noch Spieler, die das Serve and Volley Spiel zeigen. Dabei ist dieses taktisch ein sehr effektives Mittel, und das nicht nur aus einem Grund.

Serve and Volley - taktisch und strategisch sehr effektiv

Wer Serve and Volley in sein Spiel integriert, hat klare Vorteile auf strategischer Spielebene. Empfehlenswert ist diese Spielart besonders für starke Aufschläger. Wenn Sie direkt nach dem Aufschlag ans Netz kommen, überraschen Sie Ihren Gegner und zwingen ihn mit dem Angriff, einen Passierball zu spielen. Ein guter, platzierter Aufschlag ist nie einfach zu returnieren, den Return dann auch noch zu platzieren ist umso schwieriger. Besonders im Amateurbereich wird der Aufschlag des Öfteren mit dem Mittelgriff zurückgeblockt. Ein idealer Ball zum vollieren. Beim Serve and Volley-Spiel ist die Energieeinsparung jedoch doch auch nicht zu vernachlässigen. Fakt ist, dass Sie so die Ballwechsel kurz halten und Kraft sparen. Besonders nach intensiv geführten Grundlinienduellen empfiehlt es sich, den nächsten Ballwechsel kurz zu halten. Langfristig sparen Sie in einem Match also Kraft.

Serve and Volley richtig trainieren

Damit Sie effektiv das Serve and Volley-Spiel trainieren können, sollten Sie zunächst den Aufschlag und den Volley separat trainieren. Im Folgenden stelle ich Ihnen jedoch Möglichkeiten des kombinierten **Techniktrainings** vor: Positionieren Sie auf der gegnerischen Seite Markierungen, auf die Sie den Volley spielen. Legen Sie die Markierungen nah an die Linien und an die äußersten Winkel. Wichtig ist, den Volley so zu spielen, dass der Gegner den Ball nicht mehr erreicht. Obwohl die Punkte beim Serve and Volley Spiel kurz gehalten werden, benötigen Sie eine sehr gute Beinarbeit, denn Sie müssen schnell am Netz sein und eine schnelle Reaktion haben. Laufen Sie direkt nach dem Aufschlag nach vorne durch. Lassen Sie Ihren Trainingspartner zunächst mittig returnieren, damit Sie die Gelegenheit haben, den Volley wegzudrücken. (**Aufbau der Rotationskraft im Tennis**)

In einem nächsten Schritt sollte Ihr Trainingspartner auf Wettkampfniveau returnieren. Schlagen Sie so auf, dass Sie erraten können, wo der Return hin gespielt wird. Das Serve and Volley-Spiel hat viel mit Übersicht und vorausschauendem Spiel zu tun. Versuchen Sie Ihrem Gegner durch den Aufschlag keine großen Winkel zu geben, so dass dieser gezwungen ist, relativ mittig zurückzuspielen.

Das Training bedarf viel Zeit, denn Sie müssen erst einmal Ihren Kopf dazu bringen, tatsächlich nach dem Aufschlag nach vorne ans Netz durchzulaufen. Wiederholen Sie immer und immer wieder die vorgestellte Trainingsmethode, so dass Sie eine gewisse Routine dabei entwickeln.

7. Tennis Techniktraining: Der Kick-Aufschlag

Der letzte Teil der Serie zum Thema Aufschlag nimmt den wohl wichtigsten und am häufigsten angewandten Aufschlag unter die Lupe. Der Kick- oder Twist-Aufschlag ist die dominierende taktische Spieleröffnung. Er kann als erster und zweiter Aufschlag gewinnbringend eingesetzt werden.



© herl - Fotolia.com

Der Kick-Aufschlag und seine Vorteile, Nachteile und Übungsformen.

Pat Rafter vor einigen Jahren oder heute beispielsweise Roger Federer beherrschen den Kick-Aufschlag so perfekt, dass er selbst auf Rasen so hoch abspringt, dass der Gegner den Ball auf oder sogar über Schulterhöhe returnieren muss.

Der Kick zeichnet sich dadurch aus, dass er sowohl Vorwärts- als auch Seitwärtsrotation hat. Um dies zu erreichen, muss bereits der Ballwurf etwas anders gestaltet werden. Der Treffpunkt ist nicht wie bei den anderen Aufschlagvarianten vorne rechts, sondern mehr über dem Kopf und nach links versetzt. Für einen effektiven Kick muss die Schlagbewegung explosiv und nach vorne oben erfolgen. Die Schlägerbeschleunigung sollte keineswegs geringer sein als beispielsweise beim ersten Aufschlag. Viele Spieler neigen beim zweiten Aufschlag dazu, klein zu werden und das Tempo rauszunehmen, um den Ball sicher rein zu spielen. Beim Kick-Aufschlag geht das in der Regel schief. Im Treffpunkt muss der Unterarm dann eine starke Pronationsbewegung durchführen. So erhält der Ball den notwendigen Spin, durch den er sich bei gleicher Beschleunigung trotzdem ins Aufschlagfeld senkt. Damit der Kick genau so funktioniert, ist es zwingend erforderlich, dass der korrekte Aufschlaggriff verwendet wird.

Die Vorteile

Die Vorteile des Kicks im [Tennis](#) liegen auf der Hand:

1. Sicherheit

Genau wie beim Topspin von der Grundlinie überquert der Ball durch die Vorwärtsrotation das Netz deutlich höher. Die Gefahr, dass der Ball im Netz landet, ist also geringer. Außerdem sorgt der Vorwärtsdrall für eine verkürzte Flugkurve, sodass der Ball trotzdem im Aufschlagfeld aufkommt.

2. Absprung

Ebenfalls durch den Vorwärtsdrall bedingt, springt der Ball höher als beim geraden oder Slice-Aufschlag ab. Die meisten Spieler haben mit hochabspringenden Bällen Probleme und können diese nur schwer kontrollieren.

3. Zeit

Der Kick verschafft dem Aufschläger nach dem Service einen Zeitvorteil. Da der Ball durch die parabelförmige Flugkurve länger unterwegs ist, hat man auch länger Zeit sich nach dem Aufschlag in die richtige Position für den nächsten Schlag zu begeben. Zudem ist es für den Returnspieler viel schwerer Tempo auf den eher langsamen Kick zu bekommen. Zieht man den Aufschlag ohne Rotation glatt durch, kann es vorkommen, dass ein guter Gegner das Tempo mitnimmt und der Return genauso schnell zurückkommt wie der Aufschlag.

4. Aufschlag auf die Rückhand des Gegners

Wenn im Normalfall zwei Rechtshänder gegeneinander spielen, wird der Ball aufgrund der starken Pronation des Unterarms und der daraus resultierenden Seitwärtsrotation auf die Rückhandseite des Gegners springen. Diese ist bei den meisten Spielern die schwächere Seite. Wenn der Ball dann auch noch hoch abspringt, stehen viele Spieler oft auf verlorenem Posten. Besonders diejenigen mit einer einhändig geschlagenen Rückhand haben hier oft herbe Probleme.

Nachteile

1. Auffälliger Ballwurf

Einer der Nachteile des Kicks ist der veränderte Ballwurf. Oft ist somit schon vor dem Treffpunkt des Balls klar, wohin der Aufschlag geht. Der Returnspieler kann sich also frühzeitig einstellen. Es ist daher empfehlenswert beim Kick nicht zu extrem nach hinten links zu werfen, sondern zu versuchen den Ballwurf bei jedem Aufschlag so ähnlich wie möglich zu gestalten. Vor allem fortgeschrittene Spieler sollten das versuchen.

2. Nicht genügend Drall

Hat der Kick nicht genügend Drall, ist die Wirkung kaum gefährlich für den Gegner. Abgesehen davon, dass der Ball ohne ausreichenden Spin oft zu lang ist, kann der Returnierende den Ball angenehm auf Hüfthöhe druckvoll zurückspielen. Daher ist es von absolut entscheidender Bedeutung den richtigen Aufschlaggriff zu verwenden und auf keinen Fall den Schläger zu verhalten zu beschleunigen. Nur so kann dem Ball der entscheidende Impuls gegeben werden.

3. Nicht deutlich auf die Rückhand

Ein weiterer Gefahrenpunkt ist die Schwierigkeit, den Ball deutlich auf die Rückhand zu spielen. Um dies zu schaffen, muss sehr präzise aufgeschlagen werden. Ein langsamer Kick auf die Vorhand des Gegners oder so gespielt, dass der Returnierende umlaufen kann, ist häufig keine Gefahr.

Trainingsbeispiele

Der Kick kann auf vielen verschiedenen Wegen erlernt und im [Techniktraining](#) trainiert werden. Hier nur einige Beispiele:

1. Eine Zauberschnur oder ein anderes Seil wird ca. 1-1,50 m über das Netz gespannt. Der Aufschläger soll versuchen den Ball über die Schnur zu schlagen und im Aufschlagfeld unterzubringen. Je höher die Schnur hängt, desto höher ist später der Absprung des Balls.
2. Ein Trainingspartner steht ohne Schläger an der Grundlinie beim Return. Der Aufschlag soll so gespielt werden, dass der Partner den Ball über Kopfhöhe mit den Händen fangen soll.
3. Um zu gewährleisten, dass der Ball auf die Rückhand serviert wird, werden Markierungen aufgestellt. Von der Einstandseite soll der Ball in einem schmalen Korridor nahe der Mittellinie des T-Felds aufkommen, von der Vorteilseite nahe der Außenlinie.

Fazit

Vom Bewegungsablauf ist der Kick-Aufschlag mit Sicherheit der schwierigste Aufschlag. Richtig gespielt ist er aber auch mit Abstand der unangenehmste für den Returnspieler. Abgesehen von der hohen Sicherheit durch die Vorwärtsrotation hat man auf der Vorteilseite die Möglichkeit den Gegner weit aus dem Feld zu treiben. Der Kick-Aufschlag ist im modernen Tennis dermaßen dominant, dass er mittlerweile auf allen Belägen am häufigsten angewandt wird. Oft wird er sogar als erster Aufschlag gespielt. Auf Amateurniveau kann man teilweise bis zur Oberliga ausschließlich mit Kick servieren und

seine Spiele regelmäßig gewinnen. Dementsprechend sollte dieser Variante im Training besondere Aufmerksamkeit gewidmet werden – sowohl beim Aufschlag als auch beim Return.

8. Die Bedeutung des Kick-Aufschlags beim Serve-and-Volley-Spiel im Doppel

trainingsworlds Sportexperte zum Thema Tennis, Philipp Osburg, erläutert die Bedeutung des Kick-Aufschlags beim Serve-and-Volley-Spiel im Doppel.



© ket07 - Fotolia.com

Der Kickaufschlag hat im Serve-and-Volley-Spiel vor allem im Doppel seine Bedeutung im Tennis erhalten.

Obwohl Serve-and-Volley heutzutage immer mehr an Bedeutung verliert ist der Kick-Aufschlag ([Tennis Techniktraining: Der Kick-Aufschlag \(Teil 4\)](#)) für diejenigen, die ihn noch praktizieren, ein wichtiger Bestandteil des Spiels und [Techniktrainings](#). Der Zeitvorteil, den der Servierende durch die Flugkurve des Balls gewinnt ist entscheidend. So wird es dem aufrückenden Spieler ermöglicht, rechtzeitig in die richtige Position am Netz zu gelangen. Besonders im Doppel wird auch heutzutage noch meistens Serve-and-Volley gespielt. Gerade hier benötigt man als Aufschläger unbedingt die Zeit, um ans Netz zu kommen. Ein schneller Return vor die Füße, der als Halbvolley gespielt werden muss, ist in der Regel ein Punktgewinn für das returnierende Doppel. Durch den Kick-Aufschlag verschafft man sich in der Regel die nötige Zeit.

Desweiteren hat der Kick-Aufschlag zwei Vorteile, die besonders im Doppel zum Tragen kommen. Wird von der Einstandseite aufgeschlagen, geht der Ball bei richtiger Ausführung dicht an die Mittellinie des T-Felds. Dadurch ist es für den Returnspieler aufgrund des ungünstigen Winkels so gut wie unmöglich, den Spieler am Netz zu passieren. Das ist für den Netzspieler eine hervorragende Gelegenheit, den Return abzufangen und den Punkt am Netz mit einem Volley für sich zu entscheiden.

Wird von der Vorteilseite serviert, treibt man den Returnspieler meistens weit aus dem Feld heraus. Für den Netzspieler bedeutet das, aufmerksam zu sein und den Longline Passierball abzufangen. Dieser ist für den Returnspieler die einfache Variante. Ist diese jedoch dicht, bleibt dem Returnspieler abgesehen vom Lob nur noch der kurz-cross-Return, um an beiden Netzspielern vorbeizukommen. Dieser ist jedoch einer der schwierigsten Schläge im [Tennis](#) und führt häufig zu direkten Fehlern. Somit hat der Kick vor allem im Doppel eine so bedeutende Rolle, dass er meistens häufiger als alle anderen Aufschläge angewandt und oft sogar als erster Aufschlag gespielt wird. Besonders auf Deutschlands Sandplätzen, auf denen die Wirkung des Kicks besonders stark und der Absprung sehr hoch ist, sollte bevorzugt „gekickt“ werden. Nicht selten ist zu beobachten, dass ein Doppel, bei dem beide Aufschläger einen guten Kick-Aufschlag beherrschen, konsequent auf diese Art und Weise durchserviert und kaum in die Verlegenheit kommt, einen Breakball abzuwehren.

9. Tennis Technik: Der Return



Der Return ist im Tennissport zweifelsohne eines der wichtigsten Elemente. Besonders im heutigen Herrentennis, wo ein Ballwechsel kaum mehr als drei Schläge im Schnitt dauert, ist es von entscheidender Bedeutung den gegnerischen Aufschlag so zu returnieren, dass man in den Ballwechsel kommt.

© jokatoons - Fotolia.com

Der Return ist eines der wichtigsten Elemente im Tennis. So trainieren Sie ihn.

Der wohl bis heute beste Returnspieler aller Zeiten ist Andre Agassi, der vor allem durch seine knallharten Grundschläge und exzellenten Returns acht Grand Slam-Siege einfahren konnte. Hervorzuheben ist dabei, dass er auch die Titel in Wimbledon und bei den French Open gewinnen konnte, obwohl beide Beläge seinem Spiel nicht unbedingt entgegen kamen. Trotzdem konnte er in Wimbledon 2001 den starken Aufschläger Goran Ivanisevic mit seinem präzisen Returnspiel zur Verzweiflung bringen und in fünf Sätzen niederringen. Vor allem durch seine einzigartige Antizipation und seine Fähigkeit den Aufschlag des Gegners zu lesen, hatte er enorme Vorteile. Auch heutzutage ist auffällig, dass die besten Returnspieler wie Novak Djokovic oder Andy Murray sich an der Spitze der Weltrangliste tummeln.

Das Return-Spiel

Grundsätzlich gibt es mehrere Möglichkeiten den Return zu spielen. Entweder man geht direkt auf den Ball drauf und versucht mit kurzer Ausholbewegung das Tempo des Aufschlags mitzunehmen, oder man wählt die defensive Variante und weicht mehrere Meter hinter die Grundlinie zurück und versucht den Ball lang und hoch über das Netz zu spielen. Eine weitere Möglichkeit, die man häufig bei Roger Federer auf der Rückhandseite beobachten kann, ist der Slice.

Alle Varianten können zum Erfolg führen. Jedoch ist es entscheidend, in welcher Situation man welche Variante wählt. Spielt man gegen starke Aufschläger, muss man sich zumindest beim ersten Aufschlag häufig damit zufrieden geben den Ball irgendwie über das Netz zu befördern. Ist der erste Aufschlag nicht gut platziert, kann auch versucht werden mit einem kurzen Konter oder einem Block den Aufschläger direkt unter Druck zu setzen und selbst in die Offensive zu gelangen. Beim zweiten Aufschlag kommt es dann darauf an wie und auf welche Seite der Aufschläger bevorzugt serviert. In erster Linie sollte man darauf achten Länge in den Return zu kriegen. Nur so kann man gewährleisten, dass der nächste Schlag kein Winner wird. Zusätzlich ist es empfehlenswert, häufig cross zu returnieren. Erstens wird so die Sicherheit erhöht, zweitens hat man danach einen kürzeren Weg zur optimalen Position an der Grundlinie.

Bei weniger starken Aufschlägern bietet es sich an, den Ball früh zu nehmen und nicht zu weit hinter die Grundlinie zurückzuweichen. So signalisiert man seinem Gegner, dass er bei jedem Aufschlag einen druckvollen Return befürchten muss und zwingt ihn somit eventuell zu riskanten Aufschlägen. Psychologisch ist das sehr aufreibend für einen Aufschläger, der nicht 100 % sicher ist.

Gefahren des Return

Die Gefahr ist, dass der Ball im Aufsteigen genommen werden muss, was eine zusätzliche Schwierigkeit darstellt. Auf der Rückhandseite haben hier vor allem die Beidhänder bessere Karten, da sie mit der zusätzlichen Hand am Schläger mehr Kontrolle und Stabilität erlangen. Dies ist unter anderem ein Grund, warum man bei Roger Federer sehr oft den Slice Return auf der Rückhand sieht.

Auf Amateurniveau verhält es sich so, dass je höher gespielt wird, desto wichtiger auch die Fähigkeit ist, gut zu returnieren. In den unteren Spielklassen des [Tennis](#) spielt der Aufschlag eine nicht so große Rolle, sodass der Return oft ohne Bedrängnis als ganz gewöhnlicher Grundschatz gespielt werden kann.

Den Return trainieren

Soll der Return im [Techniktraining](#) trainiert werden ist dies nicht ganz so leicht umzusetzen wie andere Elemente, da er immer vom Aufschlag des Gegners abhängt. Zusätzlich sind Aspekte wie die Antizipationsfähigkeit nur bedingt trainierbar, jedoch können Trainingsformen, die die Reaktionsfähigkeit schulen, sehr gut durchgeführt werden:

1. Der Returnspieler steht mit dem Rücken zum Netz an der Grundlinie. Der Aufschläger hat die Aufgabe, variabel alle Aufschlagvarianten zu spielen. Ein dritter Spieler steht mit dem Gesicht zum Aufschläger auf der Returnseite und gibt dem Returnierenden ein Signal kurz bevor der Aufschläger den Ball trifft. Der Returnspieler dreht sich um und soll versuchen den Ball zurückzuspielen. Danach wird der Punkt ausgespielt.

2. Der Aufschläger schlägt von der T-Linie auf. So hat der Returnierende sehr viel weniger Zeit zu reagieren.

3. Bei dieser Trainingsform soll der offensive Return bzw. der Block trainiert werden. Der Returnierer hat die Vorgabe, innerhalb des Feldes zu returnieren, d.h. er darf nicht hinter die Grundlinie zurückweichen.

Der Return im Doppel

Im Doppel spielt der Return eine noch wichtigere Rolle als im Einzel. Da in der Regel im Doppel Serve-and-Volley gespielt wird, muss der Return von entsprechender Qualität sein, um nicht sofort den Punkt zu verlieren. Daher soll möglichst versucht werden offensiv zu returnieren. Agiert man zu defensiv, gibt man dem Netzspieler leicht die Gelegenheit den Return abzufangen. Somit muss gerade im Doppel offensiv returniert werden. Im Optimalfall senkt sich der Ball kurz hinter dem Netz zu Boden, sodass der Aufschläger einen tiefen Volley oder sogar einen Halbvolley spielen muss. Diese gehören zu den schwierigsten Schlägen im Tennis und bedeuten meistens große Schwierigkeiten für den Aufrückenden.

Fazit

Dem Return kommt im Tennis eine besondere Rolle zu, da er direkt vom Aufschlag des Gegners abhängig ist. Je besser der Aufschläger, desto schwieriger ist es einen guten Return zu spielen. Daher hat der Return in höheren Spielklassen eine wesentlich größere Bedeutung. Grundsätzlich sollte versucht werden den Return immer gemeinsam mit dem Aufschlag zu trainieren. Oft werden Aufschläge trainiert, ohne dass ein Spieler auf der anderen Seite steht.

Zusätzlich muss jeder Spieler für sich selbst herausfinden, welche Returnvariante ihm am besten liegt und die höchste Erfolgsquote mit sich bringt. Der Schlüssel ist, den Ball so lang wie möglich meistens

cross an die gegnerische Grundlinie zurückzuspielen. So kommt man am besten in den Ballwechsel und gibt dem Gegner keine Chance, direkt nach dem Aufschlag Druck zu machen.



10. Tennis Techniktraining: Der Rückhand Slice-Schlag

Das moderne Tennis hat sich in den letzten 10-15 Jahren immer weiter vom Netz zur Grundlinie entwickelt. Dadurch sieht man heutzutage häufig eintönige Topspin Grundlinienduelle. Der Rückhand Slice wird hier zur nützlichen Waffe.

Vor allem im Damentennis ist dies oft zu beobachten. Teilweise sind junge ambitionierte Tennisspieler/innen nicht in der Lage einen sauberen Rückhand Slice oder Rückhandvolley (dessen Bewegungsablauf dem Slice sehr nahe kommt) zu praktizieren.

Selbst in der Weltspitze sind im [Damentennis](#) Netzangriffe, Stops oder Slice Bälle eher eine Seltenheit. Justine Henin, die letzte Spielerin, die das komplette Repertoire auf der Rückhand wirklich beherrschte, hat das Damentennis über Jahre lang hinweg dominiert und konnte immer wieder mit ihrem variablen Spiel ihre Gegnerinnen in Schach halten.

Die [große Bedeutung des Topspins](#) führte dazu, dass viele Jugendspieler und junge Erwachsene das Tennisspiel mit extremeren Griffhaltungen erlernten als es noch vor 15 oder 20 Jahren der Fall war. Semi-Western oder Western Griffe auf der Vorhandseite sind nichts Ungewöhnliches mehr. Dem Ball kann so mehr Vorwärtsrotation gegeben werden und bei normal- oder hochabspringenden Bällen ist man dadurch in der Lage seinen Gegner enorm unter Druck zu setzen. Bei flacher abspringenden Bällen steht man allerdings wegen der ungünstigen Griffhaltung oftmals vor großen Problemen. Wenn die Beinarbeit nicht entsprechend angepasst wird, ist es sehr viel schwieriger den Ball im Sweet Spot des Schlägers zu treffen. Dementsprechend leidet die Kontrolle der Schläge und die Anzahl der „misshits“ und der sogenannten „unforced errors“ wird ungleich höher sein. Hat man es also mit einem Gegner zu tun, der mit einem extremen Vorhandgriff spielt, sollte man hin und wieder bewusst einen flachen Slice auf die Vorhand des Gegners spielen. Dieser wird für den Kontrahenten äußerst unangenehm zu spielen sein und früher oder später zu unsauberem Schlägen oder sogar direkten Fehlern führen.

Neben den allgemein bekannten Einsatzmöglichkeiten des Rückhandslice aus der Defensive, kann dieser Schlag auch in anderen Situationen sehr wirkungsvoll und unangenehm für den Gegenspieler verwendet werden. Der Slice ist nicht nur hervorragend geeignet um den Rhythmus des Gegners zu brechen, sondern auch als Angriffsschlag bietet er eine exzellente Alternative. Die flacher abspringenden Bälle sind oft wesentlich schwieriger als Passierball oder Lob zu spielen als gewöhnliche Topspin Angriffsbälle. Bedingung ist wie bei allen anderen Angriffsbällen, dass der Ball lang genug an die Grundlinie gespielt wird.

Ein weiterer Vorteil von Spielern mit einem guten Slice ist die Fähigkeit Stoppbälle und defensive Lobs verdeckt zu spielen, d.h. der Gegner sieht nicht sofort welchen Schlag man als nächstes ausführen wird, da kein Griffwechsel notwendig ist.

Dies sind nur einige Beispiele warum es wichtig ist diesen [Schlag zu trainieren](#). Leider ist nicht abzustreiten, dass viele Trainer die Bedeutung dieses Schlags verkennen und dieser im Tennistraining nicht die Aufmerksamkeit erhält, die er verdient. Besonders auf Amateurniveau kann man durch einen guten Slice seinem Spiel eine Waffe hinzufügen, die viele Gegner nicht besitzen. Beherrscht man diese Variante, verschafft man sich in der Regel einen Vorteil gegenüber dem Spieler, der diesen nicht einsetzt. Häufig ist zu erkennen, dass Spieler, die diesen Schlag selber nicht trainieren und einsetzen auch große Probleme haben damit umzugehen.

Der Rückhand Slice stellt somit eine Variante dar, die in allen Spielklassen das Tennisspiel sinnvoll ergänzt und denjenigen, der diesen regelmäßig trainiert zu einem erfolgreicherem Spieler machen wird. Die Voraussetzung, damit der Slice das Tennisspiel bereichert ist jedoch, dass man ihn clever und im richtigen Moment spielt. Auf keinen Fall sollte der Slice den Topspin als Hauptschlag verdrängen und zu oft angewandt werden, sondern dem Gegner gelegentlich gezielt das Leben schwer machen.



11. Tennis Techniktraining: Der Passierball

Der Passierball ist ein idealer Schlag im Tennis um den Netzangriff des Gegners abzuwehren, der jedoch nur aus Notsituationen heraus gespielt wird. Markus Czerner erklärt was der Passierball ist und wie man ihn im Techniktraining trainiert.

Der Passierball ist ein idealer Schlag um den Netzangriff des Gegners abzuwehren. Jedoch ist dieser auch äußerst schwierig, da es sich hierbei um einen Schlag aus der Not heraus handelt. Der Gegner kommt nur ans Netz, wenn er vorher den Punkt gut vorbereitet hat und sein Gegenüber stark in die Defensive gelockt hat. Der nächste Passierball entscheidet dann über Punktgewinn oder Punktverlust.

Der Passierball wird in der Regel aus der Defensive heraus gespielt. Es kommt zwar immer mal wieder vor, dass der Angriffsschlag des Gegners missglückt und Sie den Ball locker und ohne Probleme links oder rechts vorbeispielen können, aber das sind die Ausnahmen. In der Regel werden Sie zu dem Passierball aus vollem Lauf heraus gezwungen.

Den Ball flach halten

Besonders für [Tennispieler](#), die einen extremen Topspin spielen, ist es wichtig beim Passierball den Ball relativ flach zu halten. Die Flugkurve beim Topspin ist hoch, so dass es einfach ist den Ball zu vollieren. Machen Sie es Ihrem Gegner schwer, indem Sie flach und ideal vor seine Füße spielen. Selbst wenn der Passierschlag nicht so gut gesetzt ist, dass der Ball am Gegner vorbeifliegt, machen Sie es Ihrem Gegenüber so sehr schwer, da der Ball sich dann unterhalb des Netzes befindet und als Volley schwierig zu spielen ist.

Übungsformen für den Passierball

Machen Sie im [Techniktraining](#) gezielte Übungsformen für den Passierball. Spielen Sie 3-4 Bälle von der Grundlinie und lassen Sie dann Ihren Trainingspartner ans Netz kommen. Wichtig ist, dass dieser Sie mit dem Netzangriff unter Druck setzt. Ihre Aufgabe ist es nun, den Ball an Ihrem Trainingspartner vorbei zu spielen. Versuchen Sie hierbei Cross und Longline Schläge zu variieren. Spielen Sie zum Beispiel die ersten 10 Passierschläge Cross, die nächsten 10 dann Longline. Wichtig ist, dass Sie den Punkt zu Ende spielen, falls Sie Ihr Gegenüber nicht mit dem ersten Schlag passieren können. Spätestens der zweite Schlag muss sitzen. So trainieren Sie gleichzeitig auch Passierschläge ohne Winkel. Wenn Sie unter Druck gesetzt werden ergibt sich in der Regel ein guter Winkel, um am Netzmann vorbei zu spielen. Falls der Ball mittig bei Ihnen ins Feld kommt, müssen Sie dem Ball einen Winkel mitgeben, was definitiv technisch anspruchsvoller ist.

Übung für den Longline-Passierschlag

Den Longline-Passierschlag ([Erfolgreiche Tennis-Taktik: Meistens cross, nur selten longline](#)) können Sie noch mittels einer anderen Übung sehr effektiv trainieren. Stellen Sie zwei Torstangen oder dergleichen ans Netz, so dass Sie das Netz eingrenzen können. Die eine Stange stellen Sie an die erste Aus-Linie, die zweite etwa 1,5 m daneben. Der daraus resultierende Spielraum ist Ihr Zielfenster für die nächste Übung. Versuchen Sie den Ball nur in dieses Zielfeld zu spielen. Sie können das Netz auf diese Weise

auf der Vor- und Rückhandseite eingrenzen. Wenn Ihnen die Übung mit einem Abstand von 1,5 m zu einfach ist, dann stellen Sie die Stangen näher aneinander, so dass die Zielfläche minimiert wird. Das Ganze natürlich immer näher in Richtung der Aus-Linie.



12. Tennis Techniktraining: Der Slice-Aufschlag

Der 3. Teil unserer Serie über verschiedene Formen des Aufschlags im Tennis widmet sich dem Slice Aufschlag. Erfahren Sie, für welche Tennis-spieler dieser Aufschlag besonders Sinn macht und wie man ihn trainiert.

Der Slice-Aufschlag im Tennisspiel

Der Slice-Aufschlag ist vor allem auf schnellen Belägen sehr unangenehm für den Returnspieler. Da in Deutschland [Tennis](#) fast ausnahmslos auf Sandplätzen gespielt wird, hat der Slice nicht die große Bedeutung wie der Kick-Aufschlag. Allerdings sollte der Slice vor allem in der Wintersaison, wo häufig auf Teppich gespielt wird, oft den Weg in den Trainingsplan finden.

Beim Slice wird der Ball nicht direkt über den Kopf geworfen sondern etwas rechts versetzt. Dem Ball wird dabei viel Seitwärtsrotation mitgegeben, indem er nicht direkt im Zentrum getroffen wird. Als Rechtshänder soll quasi bewusst rechts am Ball vorbeigeschlagen werden.

Die Vorteile des Slice kommen vor allem auf den schnellen Belägen zum Vorschein. Der Ball hat keinen natürlichen Absprung sondern rutscht durch die Seitwärtsrotation nach dem Aufprall weg. So kommt der returnierende Spieler viel schlechter unter den Ball, der sich zudem nach dem Aufkommen von ihm weg dreht. Von der Einstandseite kann somit der Gegner hervorragend aus dem Feld getrieben und somit die Rückhandseite weit geöffnet werden. Von der Vorteil-Seite dreht sich der Ball Richtung Mitte. Der positive Effekt ist, dass dem Returnspieler wenig Winkel gegeben wird, mit dem man selbst aus dem Feld getrieben werden könnte.

Für Spieler, die gern Serve-and-Volley ([Serve and Volley - So verbessern Sie Ihr Spiel](#)) praktizieren, ist dies sicherlich eine wirkungsvolle Aufschlagvariante, da ein Passierball aus der Feldmitte oft schwerer ist als aus einer Ecke. Eine weitere Möglichkeit, den Slice einzusetzen, bieten Gegner mit einem extremen Vorhandgriff. Da diese Spieler besonders bei flach abspringenden Bällen Probleme haben, kann man ihnen mit dem Slice häufig weh tun. Durch die ungünstige Griffhaltung kommen sie viel schwieriger unter den Ball und sind so anfällig für ungenaue Schläge und Rahmentreffer.

Wenn der Slice jedoch nicht gut beherrscht wird, ist er häufig viel zu harmlos. Wenn er nicht nah an die Linien gespielt wird, hat der Returnierende kaum Probleme den Ball druckvoll zurückzuspielen. Hinzu kommt, dass der Ball beim Slice auf die in der Regel stärkere Vorhandseite des Gegners gespielt wird.

Trainingsbeispiel für den Slice-Aufschlag

Es werden im [Techniktraining](#) Zielfelder im Aufschlagfeld markiert. Auf der Einstandseite befindet sich ein schmaler Streifen nahe der Einzelauslinie, auf der Vorteilseite nah an der mittleren Aufschlaglinie. Wichtig ist, dass die Zielfelder wirklich nah an der Linie platziert werden, da der Slice nur dann effektiv ist, wenn er sehr genau gespielt wird. Zusätzlich soll darauf geachtet werden, dass der Ball mit viel Seitwärtsrotation vom Gegner weg springt. Bei den Vorgaben der Trefferzahlen kann der Trainer je nach Spielstärke variieren. Zusätzlich können kleine Wettbewerbe durchgeführt werden:

- Wer schafft die meisten Treffer bei zehn Versuchen?
- Wer schafft die meisten Treffer hintereinander?
- Bei jedem Treffer müssen die anderen 10 Liegestütz machen.
- etc.

Fazit

Wenn der Slice-Aufschlag richtig gespielt wird, kann er äußerst unangenehm für den Returnspieler sein. Gerade auf schnellen Belägen oder gegen Spieler mit extremem Vorhandgriff kann er durch seinen flachen Absprung häufig eingesetzt werden. Auf den weit verbreiteten Sandplätzen in den deutschen Vereinen hat er allerdings nicht die große Bedeutung. Hier kann der Slice hin und wieder als Überraschung gespielt werden, man sollte jedoch mehrheitlich den Kick-Aufschlag einsetzen. Denn wenn der Slice nicht präzise genug gespielt wird, kann der Returnspieler sofort Druck mit seiner Vorhand machen.



13. Techniktraining für Tennis auf Sand

Die Sommersaison des Tennissports findet in Deutschland ausnahmslos auf Sandplätzen statt. Dieser Bodenbelag bringt spezielle Anforderungen mit sich. Wie Sie am besten Sandplatztennis trainieren und spielen, erklärt Tennisexperte Markus Czerner

© denimtolace - Fotolia.com

Beachten Sie diese Tipps für Ihr Tennistraining und werden Sie ein gefürchteter Gegner auf dem Sandplatz

Rafael Nadal zeigt, wie Sandplatztennis gespielt werden muss. Er ist der mit Abstand erfolgreichste Tennisspieler auf Sand und dominiert dieses mit seinen enormen läuferischen Qualitäten und seinem hochwertigen Topspin: Ein sehr effektives Mittel auf Sand, an dem sich viele Gegner die Zähne ausbeißen.

Sandplatztennis

Der Bodenbelag ist für viele Spieler ein wichtiges Kriterium. Der Eine spielt lieber auf Teppich, der Andere auf Rasen und wiederum Andere auf Asche. Die Sommersaison findet in Deutschland ausnahmslos auf Sandplätzen statt. Dieser Bodenbelag lässt lange Ballwechsel zu, da der Ball langsamer springt, ist aber auch sehr topspinaffin. Vieler Spieler lassen sich hier in die Defensive treiben und versuchen, den Ball nur irgendwie zurückzubringen. Es ist unangenehm, die hoch abspringenden Topspinbälle zurückzuspielen.

An der Linie Arbeiten

Um das eigene Spiel auf Sand aggressiver zu gestalten, müssen Sie an der Linie agieren. Sobald Sie sich von langen Topspinbällen ([Tennis Techniktraining: Der Topspin – die Waffe des modernen Tennisspiels](#)) hinter die Linie drängen lassen, befinden Sie sich in der Defensive, die Schläge werden zu kurz und Sie verlieren den Punkt. Versuchen Sie die Bälle früh zu nehmen, also im Aufsteigen. Dazu benötigen Sie jedoch ein ausgesprochen gutes Timing.

Trainingstipp

Legen Sie sich im [Techniktraining](#) Markierungen ungefähr einen halben Meter hinter die Grundlinie und spielen Sie ganz normale Punkte, nur mit dem Zusatz, dass Sie den Punkt verlieren, sobald Sie hinter die Markierungen treten. So sind Sie gezwungen, die Bälle früh zu nehmen. Sie können so auch die Geschwindigkeit des Schlages mitnehmen und müssen nicht selbst die Power in den Schlag bringen. Sobald Sie den Ball fallen lassen, können Sie keinen richtigen Druck mehr auf den Ball bringen. Auch wenn Ihr Gegner zu kurz wird und ins Teefeld spielt, sollten Sie mit einer guten Beinarbeit so schnell am Ball sein, dass Sie diesen am höchsten Punkt schlagen können.

Nutzen Sie das ganze Feld

Auch wenn es oftmals auf den ersten Anschein nicht so wirkt, das [Tennisfeld](#) ist sehr groß. Zwingen Sie Ihren Gegner zu Fehlern, indem Sie ihn laufen lassen und somit unter Druck setzen.

Besonders wenn Sie auf Sand mit viel Spin agieren, können Sie sehr gute Winkel spielen. Dazu müssen Sie nicht einmal extrem risikoreich an die Linie spielen. Versuchen Sie durch gezielte Winkel Ihren Gegner aus dem Feld zu treiben, so dass Sie punkten können. Es kann in vielen Situationen durchaus sinnvoll sein, so durch die Mitte zu spielen, dass Sie Ihrem Gegenüber keinen Winkel geben. Auf Sand ist der Ball jedoch zu langsam, um auf diese Weise wirklich aggressiv gespielt zu werden. Lassen Sie Ihren Gegner laufen und denken Sie langfristig: Je mehr dieser laufen und in Punkte investieren muss, desto mehr Kraft lässt er liegen.

Trainingstipp

Spielen Sie Ihren Gegner auf Sand müde. Sie können das Winkelspiel ganz einfach trainieren, indem Sie Markierungen auf die andere Seite legen. Positionieren Sie diese so, dass Sie einen Kurz-Cross Winkel spielen müssen und versuchen Sie die Markierung zu treffen. Die ideale Position für die Markierungen ist an dem Punkt, wo die Teeline in das seitliche "Aus" übergeht.

Schließen Sie Punkte am Netz ab

Wenn Sie über einen guten Volley verfügen, dann integrieren Sie diesen in Ihr Sandplatzspiel. Besonders dann, wenn Sie auch noch ein gutes und aggressives Winkelspiel haben. Rücken Sie nach vorne auf, wenn Sie Ihren Gegner in die Defensive gelockt haben. Oftmals werden die Bälle dann nur noch zurückgeschoben und das Feld ist komplett offen, so dass Sie problemlos mit dem Volley abschließen können. So setzen Sie Ihren Gegner doppelt unter Druck, denn dieser ist gezwungen, aus der Defensive heraus an Ihnen vorbeizuspielen. Dies ist wenn Sie den Punkt gut vorbereiten nahezu unmöglich. Sie sehen es an Rafael Nadal: Dieser sucht immer öfter auf Sand den Weg ans Netz. So können Sie die Ballwechsel kürzer halten und geben Ihrem Gegner keine Chance mehr, in den Ballwechsel zurückzukommen.

14. Tennis-Taktik - meistens cross, nur selten longline



Die simple Taktik, vornehmlich Cross-Schläge zu spielen, ist erfolgreich, selbst im Profitennis. Bedingungslose Serve-and-Volley Spieler wie Stefan Edberg oder Patrick Rafter sind fast ausgestorben. Im modernen Tennis ist das Spiel von Hinten die erfolgversprechendste taktische Grundausrichtung.

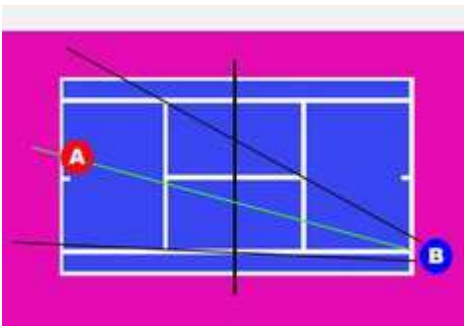
Dass diese Taktik zum Erfolg führen kann, ist jedoch schon seit den Tagen von Björn Borg bekannt. Der Schwede, der insgesamt elf Grand-Slam Titel gewinnen konnte war der erste Spieler, der den heute mit Abstand wichtigsten Grundschatz - den Topspin - perfektionierte und somit die Grundlage für das heutige moderne Tennisspiel schuf. Es gelang ihm mit seinem Grundlinienspiel nicht nur sechs Mal in Roland Garros zu gewinnen, sondern auch fünf Mal hintereinander in Wimbledon zu dominieren. Mit seinen exzellenten Returns und der Fähigkeit den Platz gegen offensive Serve-and-Volley Spieler optimal zu verteidigen, brachte er seine Gegner regelmäßig zur Verzweiflung.

Ein wichtiger Grund für seinen Erfolg war, dass er sich an einen einfachen Grundsatz hielt. Borg spielte seine höchst effektiven Grundschatz meistens cross court, also diagonal, nur selten wählte er den Schlag die Linie entlang. Wenn man sich heute ein Match der besten Spieler der Welt anschaut, wird man rasch feststellen, dass sich auch Novak Djokovic oder Andy Murray häufiger für den diagonalen Ball entscheiden. Besonders aus der Defensive wird der Ball so gut wie nie longline zurückgespielt.

Dieser Artikel soll erläutern, warum dies so ist, und zeigen, dass auch Amateur-Wettkampfspieler mit diesem einfachen **taktischen Konzept** erfolgreicher Tennis spielen werden.

Das Spiel

Die Voraussetzung für ein sicheres, mit wenigen Fehlern behaftetes **Tennisspiel** ist die Position des Spielers zum Ball. Die **Beinarbeit** vor dem Schlag und die Stellung zum Ball sind entscheidende Faktoren, um einen effektiven Grundschatz auszuführen. Die Beinarbeit stellt somit einen leistungslimitierenden Faktor dar (vgl. Tennis Lehrplan Band 1, 2001). Vor dem Hintergrund der immer druckvoller gespielten Grundschatz ist es im modernen Tennisspiel wichtig, seine Platzhälfte so effizient wie möglich zu verteidigen und nach dem Schlag schnellstmöglich in die beste Position zu gelangen, um den gegnerischen Rückschatz zu erwarten.



© trainingsworldAbb. 1

Diese Tatsache ist der Grund für den entscheidenden Vorteil des cross court gespielten Balls. Um den Platz optimal abzudecken, muss sich der Spieler in der Winkelhalbierenden aller möglichen Rückschatz des Gegners befinden. Abbildung 1 veranschaulicht diese Situation.

Spieler A spielt den Ball diagonal auf die Rückhandseite von Spieler B und orientiert sich nach dem Schlag etwas links von der Platzmitte um genau in der Winkelhalbierenden zu stehen. Hier hat er die optimale Ausgangsposition, um auf die Antwort von Spieler B zu reagieren.

Spieler B ist hingegen in der Defensive und hat jetzt die Möglichkeit den Ball longline oder cross zurück zu schlagen. Aus mehreren Gründen ist der Cross-Schlag die bessere Variante:

1. Spielt B den Ball cross zurück, ist der Weg zur optimalen Position in der Winkelhalbierenden, die sich links von der Platzmitte befindet, wesentlich kürzer als wenn er den Ball die Linie entlang spielen würde (die optimale Position wäre hier rechts von der Platzmitte). Somit hat er größere Chancen vor dem nächsten Schlag eine bessere Position zum Ball zu haben.
2. Technisch ist der Schlag die Linie entlang um ein Vielfaches anspruchsvoller, da der Spieler die Ballrichtung verändern muss. Grundsätzlich ist es sicherer und einfacher den Ball dorthin zu spielen, wo er herkam.
3. Spieler B spielt den Ball zurück auf die Rückhandseite von Spieler A, die in der Regel die schwächere Seite ist.
4. Das Netz ist an der Außenseite etwas höher als in der Platzmitte, sodass der Spieler den Schlag noch genauer spielen muss, was aus der Defensive zusätzlich erschwert wird.

Mit Ausnahme von Punkt 3 gelten diese Bedingungen auch für die Vorhandseite. Daher ist es hier ebenso empfehlenswert die Cross-Variante zu wählen.

Hält man sich an dieses einfache Konzept, wird man nicht nur die eigenen Fehler aus der Defensive reduzieren, sondern man hat zusätzlich einen weiteren entscheidenden Effekt: Der Gegner wird dazu gezwungen, präziser und aggressiver zu spielen, seine Schläge näher an die Linien zu setzen und häufiger aus dem Cross-Duell den schwereren Longline-Schlag zu wählen. Dies wird mit hoher Wahrscheinlichkeit dazu führen, dass die Fehlerquote des Gegners nach oben geht.

Fazit

Hält man sich konsequent daran, wesentlich häufiger cross als longline zu spielen, wird man eine höhere Schlagsicherheit erzielen und erfolgreicher Tennis spielen. Spielanalysen von Ferrauti, Mayer und Weber haben ergeben, dass sich Anfänger, Fortgeschrittene und Wettkampfspieler unterer Klassen vor allem auf die Vermeidung von Fehlern konzentrieren müssen (vgl. Ferrauti, Mayer, Weber, 1996). Grundsätzlich ist für die genannte Spielstärke das defensive Grundlinienspiel zu empfehlen, um erfolgreich zu sein. Da in Deutschland der Großteil der Mannschaftsspiele und Turniere auf Sandplätzen stattfindet, kommt dieser taktischen Grundausrichtung eine noch größere Bedeutung zu. Besonders auf dem angesprochenem Niveau gewinnt meistens der Spieler, dem weniger Fehler unterlaufen.

Um dies zu trainieren werden vom Autor noch zwei Trainingsbeispiele empfohlen:

1. Spieler A spielt nur cross, Spieler B spielt frei. Hintergrund dieser Übung ist der, Spieler B dazu zu zwingen, die technisch schwierigeren, richtungsändernden Schläge zu spielen, um so seine Fehlerquote zu erhöhen.
2. Das Spielfeld wird in der Mitte halbiert. Spieler A spielt frei, jedoch hauptsächlich cross. Spieler B soll den Ball immer in die Feldhälfte zurückspielen aus der der Ball kam.

Quellenangaben

1. DTB (2001), Tennis Lehrplan Band 1 Technik und Taktik, München: BLV Verlagsgesellschaft mbH
2. DTB (2001), Tennis Lehrplan Band 2 Unterricht und Training, München: BLV Verlagsgesellschaft mbH
3. Ferrauti, Maier, Weber (2002), Tennistraining, Aachen: Meyer und Meyer Verlag

4. Homepage der ATP, Zugriff am 13.02.2012 unter <http://www.atpworldtour.com/Tennis/Players/Bo/B/Bjorn-Borg.aspx>

15. Die taktische Antwort auf aggressive Tennis Gegner



Prinzipiell gibt es Tennis-Gegner, die einem spielerisch liegen oder nicht. Jedoch gibt es für jeden Spielertyp auch eine passende Taktik. Wenn Ihr Gegenüber sehr aggressiv spielt, heißt dieses zunächst, dass Ihr Gegenüber das Match versucht in die Hand zu nehmen und die Ballwechsel zu dominieren.

© tab62 - Fotolia.com

Wie ist das richtige Vorgehen im Tennis bei einem aggressiven Gegner?

Das moderne Tennis ist geprägt von taktischen Raffinessen und strategischen Matchplänen. Besonders schwer ist es gegen Gegner zu spielen, die sehr aggressiv spielen und das Match von Anfang an dominieren wollen. Er selbst ist derjenige, der das Tempo vorgibt und stets darauf aus ist den Punkt zu machen. Aber auch auf diese Strategie gibt es eine taktische Antwort. Im Rahmen dieser Taktik kommt dem mentalen Aspekt eine zentrale Rolle zu.

Die taktische Antwort auf aggressives Tennis

Werden zunächst die Fakten betrachtet, so lässt sich eindeutig sagen, dass aggressiv-spielende Tennisspieler ein erhöhtes Risiko eingehen. Nüchtern betrachtet bedeutet das, dass die Fehlerquote hoch liegt, zumindest höher als bei Spielern, die abwartender ihr Spiel aufziehen. Grundsätzlich gilt es jedoch hier den Spielertyp zu unterscheiden:

Spielt Ihr Gegenüber aggressiv mit einer hohen Streuung, sollte Ihre Taktik darauf ausgelegt sein, den Ball so oft wie möglich zurückzuspielen. Ziel ist es hierbei auf den Fehler des Gegners zu warten.

Spielen Sie jedoch gegen aggressive Gegner, welche diese Aggressivität auch noch mit einer hohen Sicherheit spielen, kommen Sie mit dieser Taktik nicht weit. Hier gilt es dem Gegner von Anfang an seine eigene Taktik kaputt zu machen. Ihr Gegenüber kann nur aggressiv spielen, wenn Sie es zulassen. Sobald Sie den Spieß jedoch umdrehen und selbst anfangen Druck zu machen, muss Ihr Gegner reagieren. Ihr Ziel muss es hierbei sein, sich das Spiel des Gegners nicht aufzwingen zu lassen. Wenn Sie einen aggressiven Spielertyp unter Druck setzen, machen Sie diesem seine Match-Strategie kaputt.

Mentale Entspannung und Lockerheit kann im Match entscheidend sein

Besonders wichtig ist bei aggressiv-spielenden Gegnern die eigene mentale Verfassung. Spielt Ihr Gegner aggressiv, werden Sie viele direkte Punkte kassieren – daran lässt sich auch nichts ändern. Ihr oberstes Ziel muss es ein, zunächst in den Ballwechsel reinzukommen, sich diesen aufzubauen, sofern Sie den taktischen Ansatz des „Zurückbringens“ nutzen. Akzeptieren Sie von vorneherein, dass Ihr Gegner viele Winner schlagen wird und Sie auch das eine oder andere Break kassieren werden. Auch wenn der erste Satz schnell verloren geht, heißt das noch lange nicht, dass Sie auch das Match verlieren. Besonders im Amateurbereich wird selten auf einem konstanten Niveau gespielt. Sie können also davon ausgehen, dass sich die Fehlerquote Ihres Gegenübers erhöhen wird. Wichtig ist, dass Sie mental fokussiert bleiben. Regen Sie sich nicht über schnelle Punktverluste auf, sondern analysieren Sie diese nüchtern.

Trainingsformen für Spielertyp 1

Im Training müssen Sie zwischen den zwei taktischen Möglichkeiten gegen aggressive Gegner zu spielen differenzieren. Folgende Übungen können Sie in Ihr Training einbauen, wenn Sie auf den Fehler des Gegners warten wollen:

Oberste Trainingsziele hierbei sind Sicherheit und Länge. Achten Sie bei Ihren Schlägen darauf, dass Sie ungefähr 1 Meter vor die Grundlinie spielen. Markieren Sie sich hierfür auf der gegnerischen Seite mit Markierungen ein Zielfeld, welches Sie stets versuchen anzuspielen.

Aggressive Gegner setzen Sie von Beginn an unter Druck, deswegen ist es wichtig, im Training diese Situationen zu simulieren. Lassen Sie sich von Ihrem Trainingspartner eine Serie von Bällen zuspielen, abwechselnd auf Vor- und Rückhand. Die Bälle müssen jedoch so angespielt werden, dass Sie diese aus der Defensive heraus zurückspielen müssen. Ihre Aufgabe hierbei ist nach wie vor, das Zielfeld vor der Grundlinie anzupeilen. Achten Sie auch darauf die Fehlerquote so gering wie möglich zu halten.

Trainingsformen für Spielertyp 2

Wie schon erwähnt haben Sie auch die Möglichkeit Ihrem Gegner das Spiel kaputt zu machen, indem Sie selbst Ihr Spiel aggressiv aufziehen. Hierbei bestehen Ihre Trainingsziele darin, schnelle und platzierte Schläge zu trainieren und ein erhöhtes Risiko einzugehen. Die beste Trainingsform hierfür sind Punkte.

Spielen Sie mehrere Tiebreaks gegen Ihren Trainingspartner. Setzen Sie sich für jeden Tiebreak separate Ziele: Trainieren Sie zuerst, sich den Punkt aufzubauen und auf den Winner zu gehen, sobald Ihr Gegenüber zu kurz spielt. Mit Schlägen aus dem Halbfeld müssen Sie punkten. In einem nächsten Tiebreak legen Sie den Fokus auf den Return. Gehen Sie hier ein hohes Risiko ein, den gegnerischen Aufschlag als Punkt zu returnieren. Besonders auf den 2. Aufschlag müssen Sie auf den Return-Winner setzen. In einem dritten Tiebreak variieren Sie die Trainingsziele vom ersten und zweiten Tiebreak und setzen diese strategisch überdacht ein.

Fazit

Jeder Spieler im [Tennis](#) hat bestimmte Spielanlagen, die nicht ohne weiteres geändert werden können. Für Spieler, die darauf bedacht sind den Ball sicher zurückzuspielen, ist es nicht so einfach von jetzt auf gleich extrem aggressiv zu spielen. Sicherlich lässt sich das trainieren, aber dies dann auch im Match umzusetzen ist eine andere Sache.

Versuchen Sie bestimmte Taktiken nur dann einzusetzen, wenn Sie auch die technischen Voraussetzungen dazu haben. Wenn Ihr Gegner 2 Klassen besser spielt als Sie, dann ist es egal mit welcher Taktik Sie spielen, unter normalen Umständen geht das Spiel für Sie verloren. Es gibt Gegner, die einem liegen oder nicht. Diejenigen, die Ihnen nicht liegen, können Sie jedoch mit den genannten taktischen Spielzügen schlagen. Schaffen Sie im [Techniktraining](#) intensiv die Voraussetzungen dafür.

16. Die taktische Antwort auf Serve and Volley ist der Kopf



Im modernen Tennis ist das Serve and Volley-Spiel sehr selten geworden. Daher ist es schwer, gegen Spieler mit dieser Taktik zu spielen. Viele lassen sich von den ständigen Netzangriffen des Gegners aus der Ruhe bringen. Es gibt jedoch auch auf das Serve and Volley-Spiel eine Antwort.

© vencav - Fotolia.com

Eine Antwort im Tennis auf den Serve and Volley ist schwierig - aber machbar und vor allem trainierbar.

Egal auf welchem Bodenbelag gespielt wird, Serve and Volley ist ein unangenehmes Spiel seitens des Gegners. Unerfahrene Spieler haben meist keine passende Antwort auf diese Spieltaktik und müssen sich zwangsweise geschlagen geben. Besonders entscheidend für die richtige Antwort ist der Kopf, denn dem mentalen Aspekt kommt hier eine besondere Rolle zu.

Die taktische Antwort auf Serve and Volley

Wenn Ihr Gegner Serve and Volley spielt ([Tennistraining: Serve and Volley - So verbessern Sie Ihr Spiel](#)), sollten Sie sich zunächst besonders auf Ihre eigenen Aufschlagsspiele konzentrieren. Solange Sie sich hier nicht brechen lassen, bleiben Sie im Spiel. Natürlich sollte daraus nicht Ihre Match-Strategie bestehen. Versuchen Sie, es Ihrem Gegner bei seinem Aufschlag am Netz schwer zu machen.

Seien Sie sich zunächst darüber bewusst, dass Sie nicht punkten können, wenn Sie den Return nur zurück blocken oder den gegnerischen Aufschlag passiv returnieren. Sie müssen etwas mehr Risiko bei dem Return eingehen, ansonsten bleibt nur die Hoffnung auf den Volley-Fehler des Gegners. Oberstes Ziel muss es beim Return sein, diesen flach über das Netz zu spielen; idealerweise dann noch vor die Füße des Gegners. So stellen Sie Ihr Gegenüber vor einen technisch schwierigen Volley. Versuchen Sie beim Return den Ball cross oder longline zu setzen. Natürlich ist es nicht immer möglich, einen guten Return zu spielen, wenn der Gegner gut serviert. Sobald dieser über den zweiten Aufschlag geht, müssen Sie aber da sein. Versuchen Sie im Verlauf des Matches den gegnerischen Aufschlag zu lesen. Dementsprechend können Sie sich auch auf den Return einstellen. Variieren Sie beim Return, so dass sich Ihr Gegner nicht auf Ihr Positions-Spiel einstellen kann. Streuen Sie hin und wieder einen Lop ein oder spielen Sie auf den Netzmann. Verlieren Sie dabei aber nicht das oberste Ziel aus den Augen: Flach und kurz spielen.

Mentale Entspannung – Auf Chancen warten

Dem mentalen Aspekt kommt bei gegnerischem Serve and Volley-Spiel eine besondere Bedeutung zu. Hier heißt das Zauberwort „Geduld“. Gegen Jemanden zu spielen, der bei seinem eigenen Aufschlag ständig ans Netz kommt, ist schwer. Die Punkte sind kurz und Ballwechsel kommen nur selten zustande. Besonders für Spieler, die lange Ballwechsel bevorzugen, ist dies eine große Herausforderung.

Seien Sie sich zunächst darüber im Klaren, dass Sie eine taktische Antwort auf das Serve and Volley-Spiel haben. Oberstes Gebot für den mentalen Aspekt ist es, ruhig zu bleiben. Mit Frust gewinnen Sie kein Match. Warten Sie auf Ihre Chancen, warten Sie auf eine Aufschlagschwäche des Gegners. Sobald Sie eine Reihe von guten Returns spielen wird Ihr Gegner zunehmend verunsichert, so dass dieser nicht mehr mit vollem Selbstbewusstsein am Netz agiert. Akzeptieren Sie auch die kurzen Punkte bei gegnerischem Aufschlag und eine höhere Fehlerquote bei Ihrem eigenen Return. Sie müssen zwangsweise mehr Risiko eingehen, also wird auch die Fehlerquote höher liegen als gewöhnlich.

Akzeptieren Sie diese Tatsache und lassen Sie sich nicht aus Ihrem Konzept bringen. Machen Sie sich bewusst, dass der mentale Aspekt solch ein taktisch geprägtes Spiel entscheiden kann.

Trainingsformen – So trainieren Sie die Antwort auf Serve and Volley

Sie haben verschiedene Trainingsformen, um die zuvor genannten taktischen Aspekte zu trainieren.

Spielen Sie eine Return-Serie, in der Sie zunächst 10-mal longline returnieren und dann 10-mal cross. Egal ob der Aufschlag auf Ihre Vor- oder Rückhand gespielt wird, returnieren Sie gemäß der Vorgabe. Wichtig ist, dass Ihr Trainingspartner immer Serve and Volley spielt. Ihr Trainingsziel ist es, stets einen Passierball zu spielen. Gehen Sie also im Training ein hohes Risiko ein. Spielen Sie nach dieser Übung unbedingt noch eine Serie mit Punkten, in der Sie ohne Vorgabe returnieren können. So trainieren Sie Ihren Instinkt, spontan zu entscheiden, ob Sie cross oder longline returnieren.

Mit der nächsten Übung trainieren Sie Höhe und Länge Ihrer Returns. Legen Sie auf die gegnerische Hälfte Markierungen. Verschieben Sie mit diesen die Teelinie ungefähr einen Meter nach vorne in Richtung des Netzes. Spannen Sie danach eine Schnur über das Netz und positionieren Sie diese etwa einen halben Meter über diesem. Ihre Aufgabe ist es nun, den Return zwischen Netz und Schnur und in das verkürzte Teefeld zu spielen. Versuchen Sie erst ein Gefühl für die Schläge zu bekommen. Anschließend gehen Sie einen Schritt weiter und returnieren mit derselben Aufgabe cross und longline. Sie können die Übung, je nach Spielniveau, stets erschweren, indem Sie die Zielfläche zwischen Netz und Schnur verkürzen.

Fazit

Besonders weil das Serve and Volley-Spiel sehr selten im [Tennis](#) geworden ist, ist es schwer, eine passende Antwort darauf zu finden. Spielen Sie flach und kurz und erhöhen Sie beim Return das Risiko. Nehmen Sie eine dementsprechend höhere Fehlerquote in Kauf. Wichtig ist, dass Sie im [Techniktraining](#) regelmäßigen Abständen das gegnerische Serve and Volley-Spiel simulieren, so dass Sie in einem Match von dieser Taktik nicht überrumpelt werden.

17. Return-Training speziell für Rasentennis

Rasentennis ist eine Sache für sich, Einige lieben Andere hassen ihn. Der Bodenbelag ist sehr schnell und Spieler mit einem starken Aufschlag haben erhebliche Vorteile auf Rasen zu spielen. Umso wichtiger ist der Return, denn dieser entscheidet ob Sie in den Ballwechsel reinkommen oder nicht.



© Ndraka - Fotolia.com

Um den speziellen Anforderungen des Rasentennis gerecht zu werden, ist ein guter Return wichtig.

Ist man auf Rasen einmal in der Defensive, so wird es schwer den Punkt noch zu gewinnen. Oftmals bleibt keine andere Wahl, als auf den Fehler des Gegners zu hoffen. Der Return entscheidet über den Verlauf des Ballwechsels. Diesem Schlag kommt auf Rasen also eine besondere Bedeutung zu. Der grüne Untergrund bietet in Bezug auf den Return Möglichkeiten, die Sie auf anderen Belägen so nicht für Ihr Return-Spiel nutzen können.

Der Return auf Rasen

Beim [Rasentennis](#) bieten sich für den Return mehr Möglichkeiten an als beispielsweise auf Sand. Aufgrund dessen, dass der Ball auf dem grünen Bodenbelag sehr schnell und flach wegspringt, ist der Slice ein sehr aggressiver Schlag. Wenn Sie einen guten Aufschläger auf Rasen returnieren müssen, bleibt oftmals keine andere Chance, als den Ball zurück zu blocken, da Ihnen keine Zeit für die Ausholbewegung bleibt. Auch das Blocken mit einem Mittelgriff bietet auf Rasen durchaus Vorteile, denn sobald Sie dem Ball ein wenig Schnitt mitgeben, machen Sie es Ihrem Gegner sehr schwer, diesen zurückzuspielen.

Aggressives Return-Training

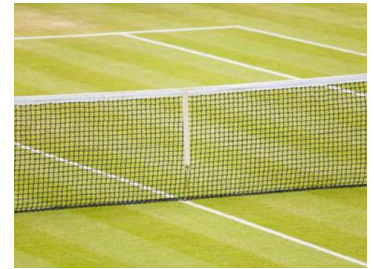
Beim aggressiven Return returnieren Sie den Aufschlag mit Vor- und/oder Rückhandgriff. Das erfordert eine schnelle Reaktionszeit und ein gutes Auge. Lassen Sie Ihren Trainingspartner vom Tee-Feld aus aufschlagen. Hierbei wird der Ball noch schneller und Sie haben eine stark verkürzte Reaktionszeit. Lassen Sie Ihren Trainingspartner bei den Aufschlägen variieren, so dass Sie vorher nicht wissen, über welche Schlagseite dieser serviert. Ihre Aufgabe ist es, jeden Aufschlag voll zu returnieren, also mit Ihrem normalen Vor- und Rückhandgriff. Achten Sie darauf, dass Sie wegen der minimalen Reaktionszeit kaum Zeit für eine vernünftige Ausholbewegung haben. Halten Sie diese also so gering wie möglich, damit der Treffpunkt noch vor dem Körper liegt. Je nach Geschwindigkeit des Aufschlags müssen Sie bei dieser Form des Returns den Schläger auch nicht ganz ausschwingen. Führen Sie eine kurze Schlagbewegung aus dem Unterarm durch. So können Sie die Geschwindigkeit des Aufschlags zum größten Teil mitnehmen. Eine erneute Beschleunigung Ihrerseits ist nicht nötig.

Passives Return-Training

In vielen Situationen bleibt als Return-Spieler auf Rasen keine andere Möglichkeit, als den Ball mit dem Mittelgriff zurück zu blocken. Hierbei können Sie sich den schnellen Untergrund zunutze machen. Der Ball springt auf Rasen sehr flach, wenn Sie hier noch mit Schnitt spielen, springt der Ball so schnell und flach weg, dass es sehr schwer wird diesen noch vernünftig zurückzuspielen. Lassen Sie auch hier Ihren Trainingspartner im [Techniktraining](#) wieder aus dem Tee-Feld aus aufschlagen. Ihre Aufgabe besteht darin, mit einem Slice zu returnieren. Versuchen Sie diesen flach zu spielen. Dieser ist gleichzeitig auch ein sehr effektives Mittel, falls Ihr Gegner Serve and Volley spielt. Einen flachen Slice zu vollieren ist

immer schwierig. Achten Sie darauf, dass Sie die Schlagfläche nicht zu weit öffnen, damit der Ball in Bezug auf die Flugkurve nach oben geht.

Der Vorteil bei dem passiven Return-Spiel liegt darin, dass Sie den Griff bei Vor- und Rückhand nicht wechseln müssen. Sie können mit einem Mittelgriff Rückhand-Slice ([Tennis Techniktraining: Der Schlag Rückhand Slice](#)) und Vorhand-Slice spielen. Hier sparen Sie also wichtige Zeit in Bezug auf die Reaktion und den Treffpunkt. Achten Sie beim Blocken auf die Länge des Schlags. Desto weiter Sie den Return vor dem Körper treffen, desto mehr Länge haben Sie in dem Schlag.



Fazit

Beide Varianten kommen im Return-Spiel auf Rasen vor. Welche davon dominiert hängt zum einen von Ihren technischen Qualitäten ab und zum anderen von der Aufschlagstärke Ihres Gegners. Nichts desto trotz müssen Sie sich auf Rasen besonders beim Return mehr bewegen, als auf anderen Belägen. Der schnelle Untergrund setzt eine gute Beinarbeit und athletische Bewegungen voraus. Achten Sie als besonders auf Beweglichkeit beim Return.

18. Rückhand-Slice speziell für Rasentennis

Kein anderer Bodenbelag verlangt beim Tennis von den Spielern mehr Athletik, Schnelligkeit und Technik als der Rasen. Auf Rasen sind Schläge effektiv, die zum Beispiel auf einem Sandplatz nicht so effizient sind. Dieser Maßstab gilt besonders für den Rückhand-Slice.

© Paul Maguire - Fotolia.com

Der Rückhand-Slice ist beim Rasentennis sehr viel effektiver als beim Tennis auf dem Sandplatz.

Für viele [Tennispieler](#) ist der Rückhand-Slice ein absoluter Notschlag, der aus der Defensive heraus gespielt wird. Auf Rasen jedoch ist er einer der aggressivsten und offensivsten Schläge überhaupt. Ein technisch gut gespielter Slice wird flach über das Netz gespielt und springt auf der Seite des Gegners kaum noch richtig ab. Dadurch, dass auf Rasen (anders als beim Sandplatztennis: [Aggressives Sandplatztennis: Techniktraining für Tennis auf Sand](#)) die Bälle grundsätzlich flach abspringen, ist der Slice ein sehr effektiver Schlag, der aggressiv eingesetzt werden kann. Besonders bei Gegnern, die sehr schnell spielen, kann mit dem Slice ein Rythmuswechsel erzielt werden, was den Schlagrythmus des Gegners unterbricht.

Rückhand-Slice Technik

Springt der Ball flach nach vorne weg, ist es sehr schwer, zum Beispiel einen Topspin zu spielen. Ein Slice bietet sich hier oftmals an. Dieser wird vorzugsweise unterhalb der Hüfte gespielt und ist eine ideale Antwort auf flachspringende Bälle.

Die Ausholbewegung bei dem Rückhand-Slice beginnt mit der Rotation des Oberkörpers. Bei Rechtshändern wird die rechte Schulter während der Ausholbewegung ungefähr 45 Grad zum Netz gedreht. Das Körpergewicht muss schwerpunktmäßig auf dem rechten Bein sein. Bei Linkshändern ist es genau andersherum. Die Knie sind beim Rückhand-Slice gebeugt. Die Beugung hängt davon ab, wie weit Sie in die Knie gehen müssen, um mit dem Schläger unter den Ball zu kommen.

Beim Treffpunkt des Balles wird der Arm gestreckt. In dem Moment, wo die Schlagfläche den Ball berührt, ist der Schlagarm gestreckt. Achten Sie darauf, den Ball vor dem Körper zu treffen, ansonsten haben Sie keine Möglichkeit, den Arm zu strecken. Der Schlagarm führt in einer Bewegung nach vorne, zeitgleich geht Ihr freier Arm nach Hinten. Bildlich können Sie es sich wie bei einer Schere vorstellen. Die Arme gehen voneinander weg. Achten Sie darauf, dass die Bewegung dominierend aus dem Schlagarm kommt. Reißen Sie nicht die Hüfte mit zur Seite, sondern bleiben Sie fest auf dem Boden stehen.

Die Qualität des Rückhand-Slice ist abhängig von dem Treffpunkt und inwieweit die Schlagfläche beim Treffpunkt geöffnet ist. Desto mehr Sie diese öffnen, desto höher fliegt der Ball nach oben. Ziel ist es, den Slice flach über das Netz zu spielen. Sie können die Schlagfläche mit Ihrem Handgelenk öffnen und schließen. Das genaue Maß ist Trainingssache.

Trainingsformen speziell für Rasen

Im **Techniktraining** ist zunächst einmal das Timing das Wichtigste. Spielen Sie im Training jede Rückhand mit einem Slice zurück, egal ob Ihr Trainingspartner Topspin und einen geraden Ball spielt. Versuchen Sie, den Slice bei einem Topspin früh zu spielen, so dass Sie den Ball im Aufsteigen slicen.

Wie zuvor schon erwähnt ist es oberstes Gebot, den Rückhand-Slice flach über das Netz zu spielen. Spannen Sie sich hierzu eine Schnur, Kordel, etc. ungefähr einen halben Meter über das Netz. Ziel ist es, jeden Slice zwischen Netz und Schnur zu spielen. Desto sicherer Sie werden, desto mehr können Sie den Spielraum zwischen Netz und Schnur verkürzen. Setzen Sie sich immer wieder neue Ziele.

Achten Sie bei dem Rückhand-Slice auch auf Ihre Schlaglänge. Legen Sie sich auf die gegnerische Seite Markierungen etwa einen Meter vor die Grundlinie. Sie haben nun die Aufgabe, den Slice in zwei verschiedene Zielfelder zu spielen: Zum einen das Zielfeld am Netz und zum anderen das Zielfeld zwischen Grundlinie und den jeweiligen Markierungen. Technisch gesehen ist dies eine absolute Herausforderung. Auch hier können Sie das Zielfeld an der Grundlinie immer kleiner machen, je nach Spielniveau.