
Theorie & Praxis: Trainingsformen im Tennistraining am Beispiel von Volley und Slice

„Tennis is a complex game that requires the integration of many skills: technique, tactical expertise, physical fitness and mental dexterity, and great players are able to optimize and combine all of these elements into their games.“ (Giffening 2017: 11)

Techniktraining und dessen Trainingsformen

Definition:

Technik = spezifische Abfolge von Bewegungen oder Teilbewegungen beim Lösen von Bewegungsaufgaben in Sportsituationen (Schönborn 2010: 24)

Trainingsformen

(1) *Technikerwerb* (DTB Online Campus 2020; Scherer/Mastalerz: 15f.)

- a. Erwerb von stabilen, technischen Grundmustern sowie von automatisierten, überdauernden und gespeicherten technischen Fertigkeiten, dem Einschleifen von Engrammen.
 - 7-20 Schläge pro Serie
 - 180-220 Gesamtwiederholungen
 - 15-20min Zeit für eine Übung einplanen
 - Zuspiel/Anwurf muss der Anforderung entsprechen
 - Zielflächen vorgeben
 - besonders im Vereinstraining immer wieder partnerschaftlich & spielorientiert vorgehen
 - ggf. Lernhilfen verwenden

(2) *Technikanwendung* (DTB Online Campus 2020; Scherer/Mastalerz: 15f.)

- a. situatives Training/ Matchtraining – Faustregel: Der Zielschlag wird nicht vom Trainer angespielt
 - Drills bauen auf matchnahen Situationen auf
 - Zielflächen sind dem Trainingsziel angepasst
 - Intensität ist matchnah

(3) *Technikentwicklung* (tennis.de-Trainer)

- a. Athletik: Komplextraining – konditionelle Elemente werden in das Techniktraining integriert
 - qualitatives Aufwärmprogramm erforderlich!
 - unmittelbarer zeitlicher Zusammenhang zwischen Vorübung und Technikübung
 - Belastungsintervalle nicht zu lang wählen; ähnlicher zeitlicher Aufwand von Zusatz- und Technikübung
 - Pausen setzen

- b. Effizienz: kinästhetisches Training
 - Verbesserung der Wahrnehmung des Bewegungsflusses und der Verbindung von Bewegungsteilen
 - Schlageffizienz - Bewegungseffizienz - Kontrolle
 - bspw. durch Veränderung des Untergrunds, Stands oder Lernhilfen
- c. Abschirmung: Stressresistenz
 - Training unter tennistypischen Drucksituationen
 - Teil des psychologisch-orientierten Trainings
 - Schaffen von Präzisionsdruck, Zeitdruck, Belastungsdruck, Komplexitätsdruck, Situationsdruck

Taktiktraining und dessen Trainingsformen

Definitionen:

Taktik = konkrete Durchführung und Entscheidungsfindung vor dem Hintergrund der Strategie (Schönborn 2012: 25ff.)

Strategie = punktübergreifender Handlungs- bzw. Verhaltensplan (ebd.)

Taktiktraining = „Taktiktraining besteht also [...] darin, dass der Spieler lernt, in einer Spielsituation aus einem Pool zur Verfügung stehender Handlungsmöglichkeiten eigenständig die richtige bzw. erfolgreiche Alternative zu wählen und umzusetzen“ (Ferrauti et al. 2014: 119)

→ Taktiktraining ist Entscheidungstraining!

Trainingsformen

(1) *Taktikerwerb* (DTB Online Campus 2020)

- a. Vorgabe spezifischer Handlungsoptionen, Situationen und Lösungsvorschläge
 - Übergang vom situativen Training her suchen
 - Spielzüge mit wenigen Entscheidungsalternativen
 - abgesprochene Spielzüge
 - Situation soll zu 60-80% auch vorkommen

(2) *Taktikanwendung* (DTB Online Campus 2020)

- a. die geplante taktische Handlung bzw. die Lösung einer Spielsituation soll ohne Vorgaben selbst erarbeitet werden
 - offene Situationen
 - immer mehr Entscheidungsalternativen
 - Zählssysteme beeinflussen die Entscheidungsfindung
 - Situation sollte ca. in jedem 3. Ballwechsel vorkommen

Quellen

DTB Online Campus 2020 (URL: <https://dtb.campus.tennisgate.com>)

Giffening, Edgar (2017): Developing High Performance Tennis Players. Stuttgart: Neuer Sportverlag.

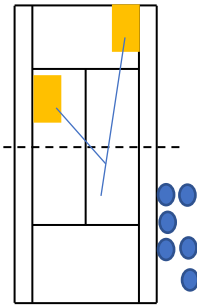
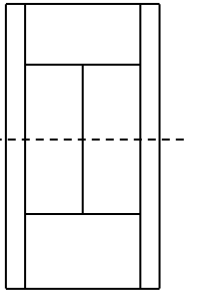
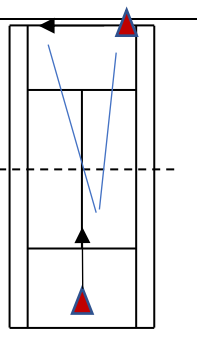
Scherer, Christian/ Mastalerz, Sebastian (2016): Tennisdrills. Trainingsformen für alle Leistungsstufen. Aachen: Meyer & Meyer.

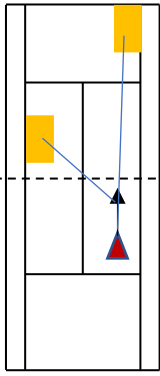
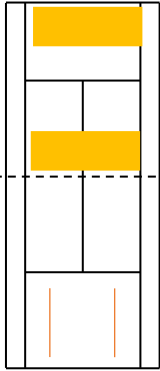
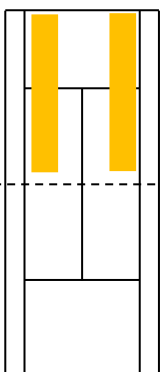
Schönborn, Richard (2010): Optimales Tennistraining. Der Weg zum erfolgreichen Tennis vom Anfänger bis zur Weltspitze. Balingen: Spitta.

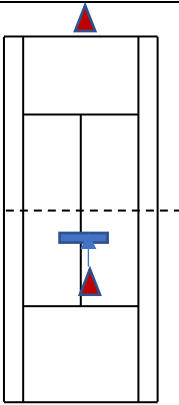
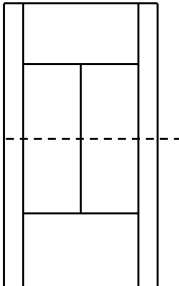
Schönborn, Richard (2012): Strategie + Taktik im Tennis. Theorien, Analysen und Problematik – begründet aus noch nie dargestelltem Blickwinkel. Gelnhausen: Wagner.

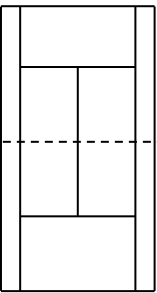
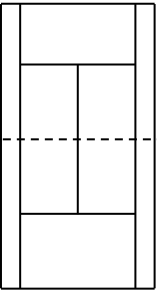
Tennis.de – Trainerportal (2021) (URL: <https://trainer.tennis.de>)

Übungsformen am Beispiel der Netzsituation und des Slice

Zeit	Trainingsziele	Trainingsinhalte	Trainingsmethode	Kontrollverfahren/ Hilfsmittel	Organisationsformen/ Bemerkungen
Technikerwerb					
15'	Verbesserung der Beinarbeit in der Netzsituation (Splitstep - breite Stützfläche - Schrittfolge - Verschieben)	Korbdrill: Der Spieler springt über den Stepper in den Splitstep, spielt den ersten tiefen Volley lang longline, folgt dem Ball und schließt kurz-cross ab. Die Wartenden üben die Schrittfolge mit Hilfe von Reifen	Technikerwerb Trainer spielt an technikorientiert deduktiv (Stepper induktiv) ganzheitlich	Zielfelder für die Volleys Reifen für die Schrittfolge Stepper für den Split-Step	 <p>Variation: erster Volley ist frei, entsprechend folgen</p> <p>180-220 Wdh.</p>
15'	Verbesserung der Oberkörperdrehung (A) und der Schlägerposition (B) beim Volley	Zwei Spieler spielen Volleys miteinander. Spieler A hält einen Volleyball zwischen den Unterarmen, Spieler B hat einen Ball zwischen Ellenbogen und Rippen eingeklemmt	Technikerwerb partnerschaftlich technikorientiert induktiv ganzheitlich	zwingende Lernhilfe als Kontrollverfahren: Fällt der Ball, wurde die Übung falsch ausgeführt	 <p>180-220 Wdh.</p>
Technikanwendung (situatives Training)					
15'	Verbesserung der Beinarbeit und der Schlaglänge beim 1. Volley	Spieler A startet in der Rückhand-Ecke und spielt auf ein Traineranspiel den ersten Ball Vorhand. Spieler B rückt aus der Mitte ans Netz auf und spielt den Ball lang in die freie Ecke. Danach ist der Punkt frei.	Technikanwendung partnerschaftlich spielorientiert deduktive Technikautomatisierung ganzheitlich	Markierung zum Start für die Spieler	 <p>Variation: über die Rückhand; Volley muss longline/ oder nur lang</p>

					Punkte bis 11, dann Wechsel
15'	Verbesserung der Schlagpräzision des 1. und 2. Volleys	Die Spieler starten im halben Einzelfeld. Spieler A steht am Netz, Spieler B an der Grundlinie. Spieler A startet an der T-Linie, muss mindestens einen Volley lang zu B spielen, bevor er kurz-cross abschließt. Falls A den Ball noch erreicht, muss B eine Zusatzübung machen	Technikanwendung partnerschaftlich spielorientiert deduktive Technikautomatisierung ganzheitlich	Markierungen für die Zielfelder	
Technikentwicklung (Bsp.: Komplextraining)					
10'	Training der Sprungkraft in der Netzsituation: Volley	Zusatzübung: 4 Schlittschuh-Sprünge Technikübung: 4 Hechtvolleys, lang oder Volley-Stopp	Technikanwendung Korbdrill (Komplextraining) technikorientiert deduktiv Teillernen in Bezug auf die Sprungkraft	Markierungen zum Start der Spieler und Zielfelder	 Belastungsempfinden der Spieler im Blick behalten bzgl. Wiederholungszahl
10'	Training der Sprungkraft in der Netzsituation: Schmetterball I	Zusatzübung: 3 Strecksprünge Technikübung: 3x Schmetterball-Volley im Wechsel	Technikanwendung Korbdrill (Komplextraining) technikorientiert deduktiv Teillernen in Bezug auf die Sprungkraft	Markierungen als Zielfelder	 Belastungsempfinden der Spieler im Blick behalten bzgl. Wiederholungszahl

10'	<p>Training der Sprungkraft in der Netzsituation: Schmetterball II</p>	<p>Zusatzübung: 3 Schmetterballsprünge rechts-links</p> <p>Spieler A spielt auf ein Traineranspiel einen Lob, B muss zuvor nach vorne zu einer Markierung laufen, danach ist der Punkt frei</p>	<p>Technikanwendung</p> <p>Komplextraining</p> <p>spielerorientiert</p> <p>ganzheitlich</p>	<p>Markierungen für den Startpunkt von Spieler B</p>	 <p>Belastungsempfinden der Spieler im Blick behalten</p> <p>Punkte bis 3, dann Seitenwechsel. Best of five/seven</p>
Taktiktraining Slice: Sanduhr					
20'	<p><u>1. Taktik-Anwendung:</u> Einstieg über offenes System</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erheben des aktuellen Leistungsstands hinsichtlich taktischen Handelns - Ampelsystem als Grundlage von Situations- und Schlageinschätzung (Schwierigkeit) - Erkennen wann und wie Slice taktisch eingesetzt werden kann 	<p><u>Ablauf:</u> Es werden Einzelpunkte ausgespielt, jedoch nicht gezählt. Nach 2 Punkten Spielerwechsel</p> <p>Selbstständiges Anspiel aus der Hand, 1. Ball jeweils neutral durch die Mitte</p> <p>Beide Spieler sollen das Ampelprinzip anwenden. Vor jedem Schlag soll die Situation hinsichtlich ihrer Schwierigkeit eingeschätzt und der folgende Schlag unter Berücksichtigung der eigenen Fähigkeiten taktisch sinnvoll ausgeführt werden</p> <p><u>Aufgabe:</u> - ausprobieren und erkennen, in welchen Situationen und wie Slice taktisch eingesetzt werden kann. Dies soll anhand des Ampelprinzips</p>	<ul style="list-style-type: none"> - spielorientiert - mittlere, matchähnliche Belastung und Intensität - partnerschaftlich - induktiv und deduktiv zugleich, da Spieler zwar frei in seiner Entscheidung, jedoch verpflichtet das Ampelprinzip anzuwenden und die Schwierigkeit der Schläge sowohl selbst als auch durch Trainer bewertet und besprochen wird - Spielbeobachtung und -bewertung in anschließendem Dialog 	/	

		angewendet und verdeutlicht werden.			
20'	<p>2. Taktik-Erwerb: Erarbeitung der Entscheidungsalternativen durch Eingrenzung</p> <p>- Vorbereitung und bewusste Durchführung der Situation, wann Slice sowohl defensiv als auch offensiv eingesetzt werden kann, um einen Punkt zu eröffnen</p>	<p>Ablauf: Es werden Einzelpunkte ausgespielt. Nach 2 Punkten erfolgt Spielerwechsel. Satz bis 15 Punkte (Punkte zählen zusammen als Team), danach Seitenwechsel</p> <p>Selbstständiges Anspiel aus der Hand in Rückhand-Ecke</p> <p>Aufgabe: Beide Spieler spielen ein Rückhand Cross-Duell gegeneinander. Sobald ein Spieler einen Slice spielt, ist der Punkt frei und wird auf das ganze Feld gegeneinander ausgespielt. Slice zur Eröffnung darf sowohl cross als auch schon longline gespielt werden.</p>	<p>- erst deduktiv, dann induktiv sobald Punkt frei</p> <p>- spielorientiert</p> <p>- partnerschaftlich</p> <p>- mittlere, matchähnliche Belastung und Intensität</p> <p>- Spielbeobachtung und -bewertung in anschließendem Dialog</p>	/	
20'	<p>3. Taktik-Anwendung: Überprüfung der individuellen Umsetzung wieder im offenen System</p> <p>- Anwenden der in den vorangegangenen Übungen erworbenen Fähigkeiten zur Situationseinschätzung und zur taktischen Anwendung des Slice</p> <p>- Anwendung des Slice soll über Zähl- / Belohnungssystem weiter forciert werden</p>	<p>Ablauf: Es werden Einzelpunkte ausgespielt. Nach 2 Punkten erfolgt Spielerwechsel. Satz bis 20 Punkte (Punkte zählen zusammen als Team), danach Seitenwechsel</p> <p>Selbstständiges Anspiel aus der Hand, 1. Ball jeweils neutral durch die Mitte</p> <p>Zählweise: Gewinnt ein Spieler einen Punkt durch einen Slice, erhält dieser 2 Punkte.</p> <p>Dazu zählen: - direkter Punktgewinn durch Slice - Fehler des Gegners auf Slice</p>	<p>- induktiv</p> <p>- spielorientiert</p> <p>- partnerschaftlich</p> <p>- mittlere, matchähnliche Belastung und Intensität</p> <p>- Spielbeobachtung und -bewertung in anschließendem Dialog</p>	/	

		<p>- Winner auf Folgeschlag nach Slice</p> <p>Variation: Der Punkt wird mit Aufschlag und Return eröffnet, jedoch hat der Aufschläger nur einen 2. Aufschlag zur Verfügung. Die Zählweise bleibt gleich.</p>			
--	--	--	--	--	--