

Tennisschule ITTCSP Frank Fuhrmann

J.-G.-Spiesshofer-Ring 47; 73431 Aalen; 0160-4406543; E-Mail: FFitp@Aol.com

Herzlich Willkommen zum Fortbildungsseminar VDT - Nord 5. – 6.11. 2005 am Timmendorfer Strand

zum Thema

Spielsituationen & Spielzüge und deren taktische Anwendungen im Einzel und im Doppel

Zur Einleitung

Tell me and I will forget
show me and I will remember
involve me and I will understand !

Erzähle es mir und ich werde es vergessen
zeige es mir und ich werde mich erinnern
binde mich mit ein und ich werde verstehen !

Genau das ist unser Motto für die nächsten 90 Minuten.

Acknowledgements

Markus Knödel	A-Trainer	Tennistraining 2000
Timothy Galloway	Buchautor	“The inner Game of Tennis” www.newschool-online.de
Ken de Hart	Master professional	Tennis Tipps & Tricks
USTA;PTR	US Tennis assn. und	Professional Tennis Registry

Allgemeine Tennis Tipps und Verständigungshilfen zwischen Trainer & Schüler

*>Finde die Schwächen des Gegners<
>Nutze Deine eigenen Stärken<*

Verständigungshilfen:

*	Aufmerksamkeit der Schüler, auf einer Skala von	1 – 10
*	Wir platzieren den Return/Volley in (1 = Einstand box; 2= Vh Viereck; 3 = Rh Viereck; 4= Vorteil box)	1; 2; 3; 4
*	Wie hart war dein Schlag (1= sicher und weich, 2= schneller, 3= sehr hart)	1; 2; 3
*	Wir schlagen auf in	A (alley) B (body) C (center)
*	Wie hoch war der Krafteinsatz	1 – 10
*	Wie hoch ist die mentale Anspannung	1 – 5
*	Wie viel Schritte machen wir zwischen zwei Schlägen?	ein Profi 10 – 12 ein Turnierspieler 8 – 10 ein Mannschaftsspieler 6 - 8 ein Clubspieler 4 - 6 ein Freizeitspieler 2 - 4

Zielorientiertes Training

>benutze Ziele!!!<

Trainingshilfsmittel / Ziele
(hier nur einige Beispiele)

- * Airzone
- * Netzone
- * Ropezone
- * Markierungen; Gummilini
- * Kegel; 2 versch.

Taktische Grundsätze

Sicherheit
Platzieren / Länge
Drall
Tempo

>Tennisspielen möglichst in der Zone!<

Ein Traum eines jeden Tennisspielers (Tennisspielen ohne nach zu denken).

Ist dies möglich???

Ja, und jeder von Ihnen hat es schon erlebt. Wie bei Bällen, die eigentlich unerreichbar waren oder ein Aufschlag, der knapp aus war aber dennoch super zurück returniert wurde.

Stimmt's?

Wie kann ich das erreichen und trainieren?

- Das Ich 1 + das Ich 2
„der Befehlende“ + „der Ausführende“
Mr. W. Timothy Galloway
- mit Hilfe von Konzentration auf das wesentliche
„Bounce-Hit“ von Mr. W. Timothy Galloway
- mit dem Bewusstsein, das das Gefühl „die Reizrezeptoren des Armes“
genau wissen was richtig ist
„Net-Zone“ von Frank Fuhrmann
und Mr. W. Timothy Galloway

>Mit Spielzügen „Patterns“ nicht mehr nachdenken; sondern automatisch und antrainiert richtig handeln.<

Was sind Patterns / Spielzüge?

Definition: *Trainieren und automatisieren von Spielzügen !*

versch. Patterns / Spielzüge:

Warm up patterns	-	get ready pattern	-	Aufwärm- Spielzüge
Drill patterns	-	practice pattern	-	Trainings- Spielzüge
Match patterns	-	winning pattern	-	gewinnbringende- Spielzüge

Übungsformen:

1. Basis-/ Konzentrations-/ Grunds Schlagübungen
2. Aufschlag & Returnübungen
3. Volley & Schmetterballübungen
4. Spielformen

Die Übungsformen / Drills

1. Grundschräge Spielzöge

2. Aufschlag & Return Spielzöge

3. Volley & Schmetterball Spielzöge

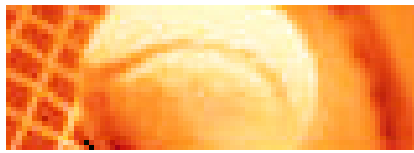
4. Spielformen

Diese Spielzöge beinhalten auch Spielzöge aus dem Halbfeld, Angriffssequenzen und offensives und defensives Spielen.

Übungsformen Grundschräge:

A= allgemein
E= Einzel
D= Doppel

<i>ÜBUNGSFORM</i>	<i>INHALTE</i>	<i>PATTERN</i>	<i>A/E/D</i>
1. "Bounce – Hit"	Konzentration	warm up	A
2. "Netzone"	föhlen	warm up	A
3. „Beat the tennis court“	z.B.: die Länge des Schrages - die Bälle in die hintere große Box - um Punkte spielen	Übungs- pattern Spiel pattern	E
4. „The beater“	Das Winkelspiel zum Winner - x-court weit nach außen, bis der Gegner einen zu kurzen oder in court Ball spielt, dann LL winner	Spiel pattern	E
5. „Inside out winner“	Den Winner Schlag holen - RH x-court Ballwechsel, wenn die Gelegenheit + die Vorbereitung gut ist, RH umlaufen um einen VH inside out Schlag zu spielen - um Punkte spielen	Übungs- pattern Spiel pattern	E / D
6. „High topspin loop“	Einen Winner Schlag vorbereiten - einen hohen Topspin auf die gegnerische RH, um einen zu kurzen Ball vom Gegner zu provozieren	Spiel pattern	E
7. „Dictate and react“	Die schwache oder starke Seite trainieren; für A Beinarbeit und für Spieler B Geduld bewahren - um Punkte spielen	Übungs- pattern Spiel pattern	E / D



Spielsituationen & Spielzüge

-- Einige Erklärungen und Symbole für diesen Workshop --

Symbole:



Zielgebiet, in das der Ball gespielt werden sollte



Zielgebiet, in das ein gewinnbringender Schlag gespielt werden sollte



möglicher Schlag



zu risikoreicher Schlag



Hütchen



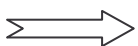
Spieler

x-court = cross court

LL = longline



Flugrichtung des Balles

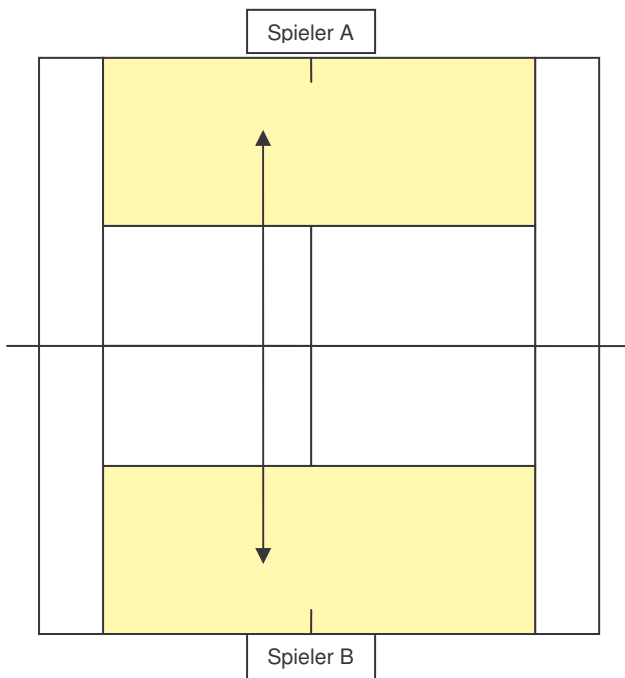


Laufrichtung der Spieler

TENNIS DRILL- / ÜBUNGSBOGEN – Grundschräge --

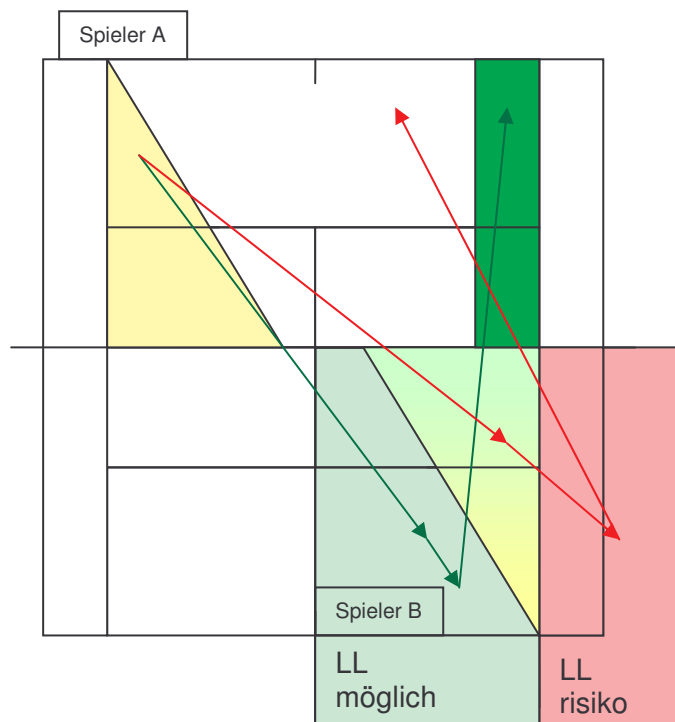
3. "Beat the tennis court"

Die Spieler A & B versuchen den Ball 5 mal hintereinander in den hinteren großen Kasten zu spielen. Wenn sie dies 5x in Folge schaffen haben sie dem Tennisplatz einen Punkt abgenommen. Schaffen sie es nicht bekommt der Tennisplatz den Punkt. Spielen sie einen Satz und sie werden sehen es ist nicht so einfach den Tennisplatz zu schlagen.



4. "The beater"

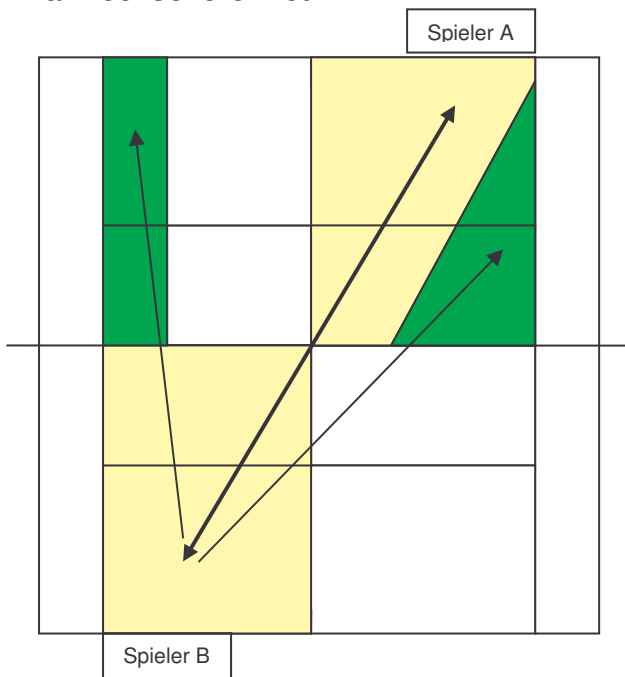
Der cross Ball ist der taktisch wichtigste im Einzel. Spieler A versucht den Tennisplatz mit einem kurzen kurz cross Winkel zu öffnen, so das Spieler B den Ball außerhalb des Einzelfeldes treffen muss. Sowie Spieler A zu kurz wird oder den Ball nicht aus dem Einzelfeld bekommt, hat Spieler B die Chance den Ball als Longline Winner zu spielen.



TENNIS DRILL- / ÜBUNGSBOGEN – Grundschräge --

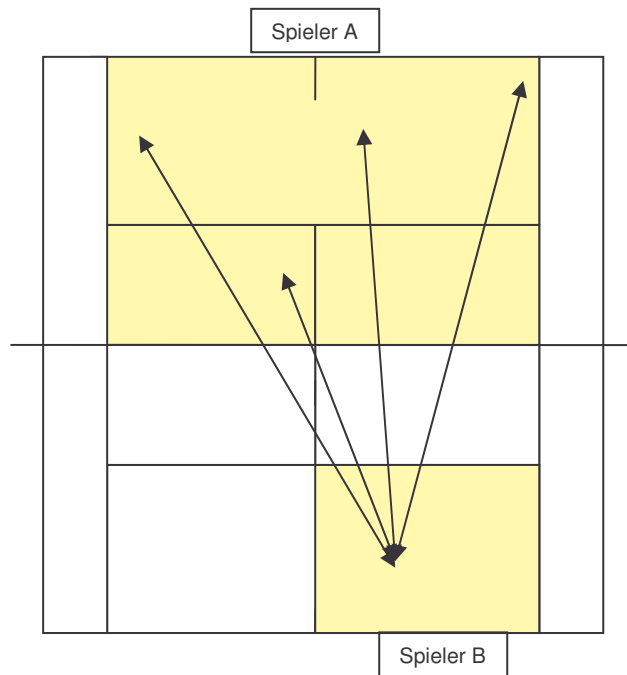
5. "Inside out winner"

Spieler A & B spielen einen Rückhand cross court Ballwechsel. Der Spieler B sucht sich nun den geeigneten Zeitpunkt heraus, das Tempo zu verschärfen und einen Vorhand inside out cross court oder longline zu spielen. Wenn Spieler A diesen Ball zurückspielen kann ist der Ballwechsel eröffnet.



7. "Dictate and react"

Diese Übungsform bietet sich besonders bei unterschiedlich starken Spielern an. Des Weiteren kann diese Übungsform auf die Stärken bzw. auf die Schwächen eines Spielers eingehen. Spieler A muss den Ball in das vorgeschriebene Kästchen spielen und trainiert schwerpunktmäßig Beinarbeit und ihr/sein Stellungsspiel. Spieler B kann den Ball in das gesamte Einzelspielfeld platzieren und trainiert den Gegner über den Platz zu jagen und geduldig auf dessen Fehler zu warten.



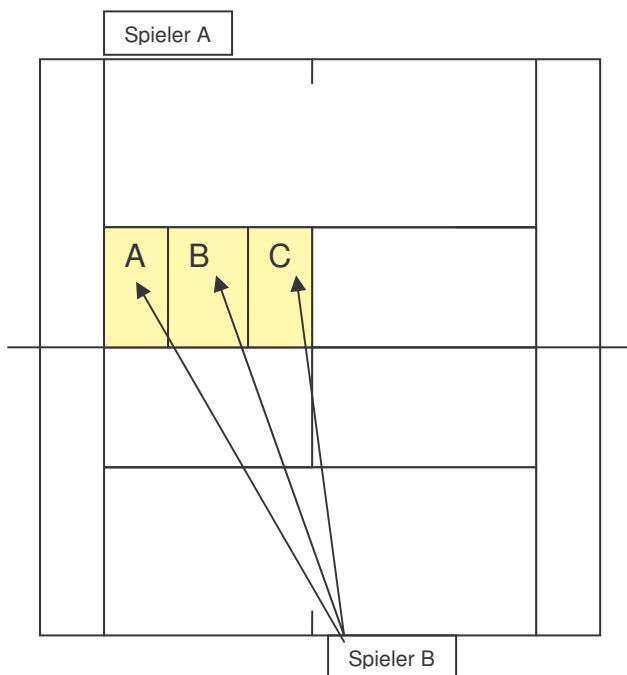
Übungsformen Aufschläge und Returns:

<i>ÜBUNGSFORM</i>	<i>INHALTE</i>	<i>PATTERN</i>	<i>A/E/D</i>
1. „A – B – C“	Plazieren der Aufschläge <ul style="list-style-type: none">- A = Alley dicht an der Doppellinie- B = Body auf den Körper- C = Center, durch die Mitte-	Übungs- pattern	E / D
2. „Serve A and B returns x-court“	Aufschlagtraining und Returndruckübernahme	Spiel pattern	E / D
3. “Serve C and return LL”	Aufschlag trainieren und Return Winner	Spiel pattern	E
4. “The spin”	Drallaufschläge; der 2. Aufschlag Slice und Topspin; Wohin??	Übungs- pattern	E / D
5. „The depth return“	Den Return mit guter Länge platzieren <ul style="list-style-type: none">- einen 2. Aufschlag und eine Markierung 2,5 m vor der gegnerischen Grundlinie, Return rein 2 Pkt. Return zu kurz 2 Pkt. für den Aufschläger und Aufschlagfehler einen – Punkt für den Aufschläger	Spiel Pattern	E
6. „The net rusher“	Return aus der Bewegung und mit Platzierung <ul style="list-style-type: none">- auf den 2. Aufschlag vom Gegner angreifen und den Punkt ausspielen	Spiel pattern	E / D
7. „Serve and return behind the opponent“	Den Return dem Aufschläger in den Rücken spielen	Spiel pattern	E
8. “Serve to the weak stroke”	Auf die schwache Seite des Gegners aufschlagen	Spiel pattern	E / D

TENNIS DRILL- / ÜBUNGSBOGEN – AUFSCHLAG UND RETEURN --

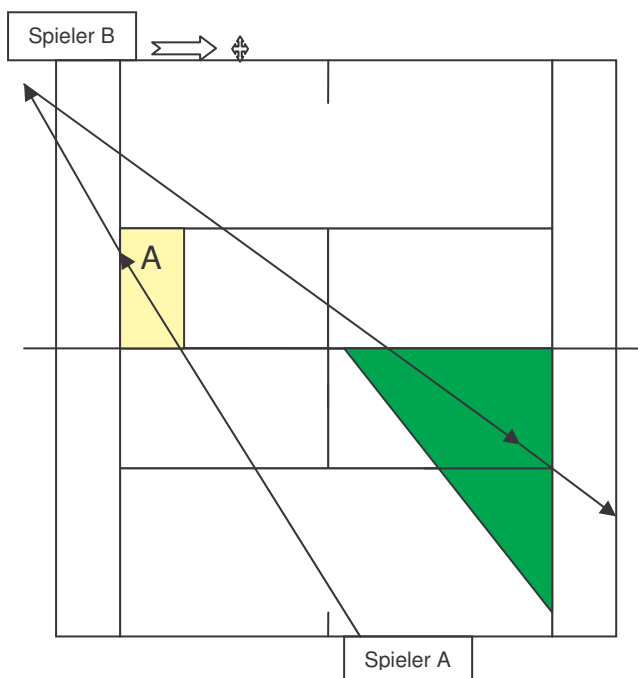
1. "A – B – C"

Diese Angaben helfen den Schülern und dem Trainer zu kommunizieren. Lassen sie die Schüler den Aufschlag in A = alley (Außen), B = body (Bauch) and C = center Aufschlagen.



2. "Serve A & return x-court" (80%)

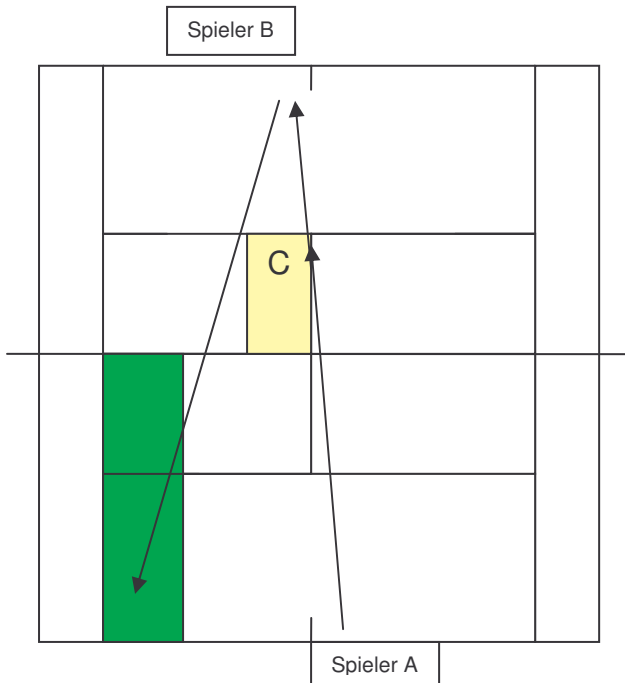
Gleich 2 Schlagpattern werden trainiert, indem Spieler A in A aufschlägt und Spieler B cross court returniert. Als erstes wird trainiert, den Aufschlag nach außen zu servieren und damit den Tennisplatz zu öffnen und der Return Spieler bringt sich mit einem cross court Return wieder ins Spiel zurück.



TENNIS DRILL- / ÜBUNGSBOGEN – AUFSCHLAG UND RETEURN –

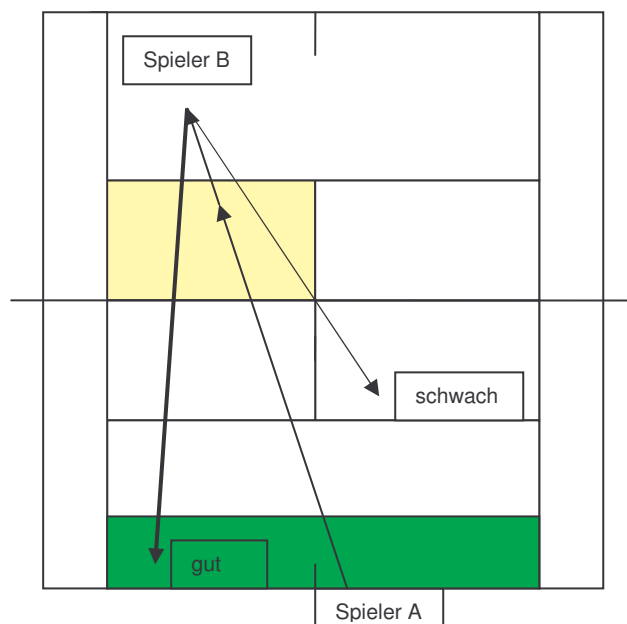
3. “Serve C & return LL” (95%)

Auch in dieser Übungsform werden gleich 2 Schlagpattern trainiert, Spieler A trainiert auf C aufzuschlagen (taktisch der beste Aufschlag im Doppel und bei einem Rechtshänder auf dessen Rückhand) und Spieler B trainiert die bestmögliche und gewinnbringende Antwort, den inside out longline (der in den meisten Fällen ein direkter Punkt ist).



5. “The depth return”

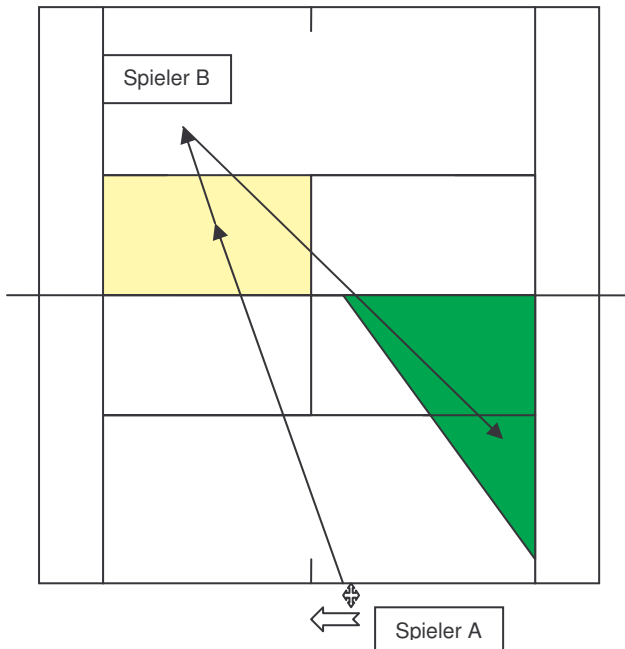
Mit diesem Schlagpattern versucht sich der Return Spieler B ins Spiel zurück zu bringen. Nachdem Spieler A aufgeschlagen hat, versucht Spieler B den Return in ein markiertes Feld kurz vor der gegnerischen Grundlinie zu platzieren und den Aufschläger damit unter Druck zu setzen. Wie werden die Punkte bei dieser Übung verteilt: trifft der Return Spieler in das hintere Feld bekommt er sofort 2 Punkte und wenn nicht, erhält der Aufschläger 2 Punkte. Anschließend wird der Ballwechsel um einen weiteren Punkt ausgespielt (sehr wichtig).



TENNIS DRILL- / ÜBUNGSBOGEN – AUFSCHLAG UND RETEURN –

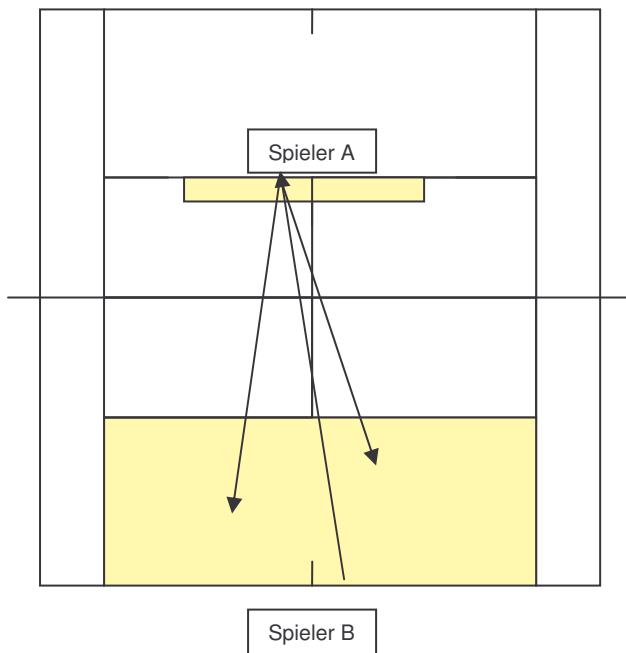
7. “Serve and return behind the opponent”

Spieler A schlägt auf und Spieler B versucht den Aufschlag zu attackieren, indem er den Ball früh annimmt und ihn dem Aufschläger in „den Rücken“ spielt, bevor dieser seine Ausgangsposition erreicht hat..



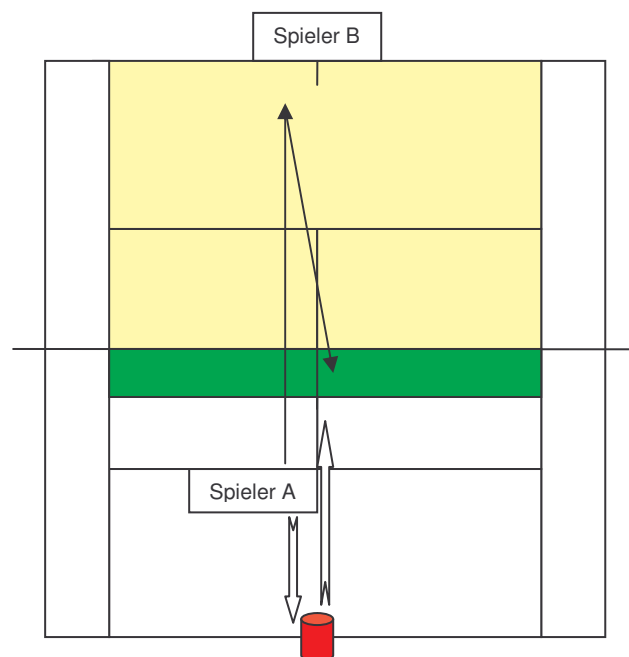
1. "On the line"

Diese Übungsform eignet sich hervorragend, um die schweren Bälle im Halbfeld zu trainieren. Spieler B steht auf der Grundlinie und versucht Spieler A, der auf der T-Linie steht, die Bälle vor dessen Füße zu platzieren. Dadurch trainieren wir Halbflugbälle, tiefe Volleys und Volleys.



4. „Get my drop shot“

Diese Übungsform trainiert den Stop zu spielen, ihn zu erlaufen und ihn dann möglichst zu einem für den Gegner schwer zu spielenden Ball umzuwandeln (z.B. Gegenstop). Spieler A spielt den Ball von der T-Linie ein, rennt zurück an die Grundlinie, berührt dort einen Kegel, läuft wieder nach vorne an Netz, um den Stop von Spieler B zu erlaufen und anschließend wird der Ballwechsel ausgespielt.



Übungsformen Volley:

<u>ÜBUNGSFORM</u>	<u>INHALTE</u>	<u>PATTERN</u>	<u>A/E/D</u>
1. „10 up & down“	Grunds Schlag und Volley Kontrolle	warm up	E / D
2. „10 sets of 10“	Aggressive Volleys im Vorwärtslaufen - beide Spieler starten an der Grundlinie, einer spielt den Ball im Vorlaufen ein und dann wird versucht einen Ballwechsel von 10x zu erreichen, die Übung ist beendet, wenn 10 Wiederholungen gespielt wurden	Übungs- pattern	D
3. „Volley – Volley lob – play“	Eine sehr anspruchsvolle Übung um Volley lob zu trainieren - um Punkte spielen	Übungs- pattern Spiel pattern	D

Übungsformen Schmetterball:

<u>ÜBUNGSFORM</u>	<u>INHALTE</u>	<u>PATTERN</u>	<u>A/E/D</u>
1. „20 times“	Kontrolle für den Schmetterball	warm up	E / D
2. „Tip the net“	den Schmetterball platzieren - LL und x-court platzieren	Übungs- pattern	E / D
3. „4 ball drill“	Spielzug für das Einzelmatch - A am Netz spielt den Ball ein, B spielt den Ball zurück, A spielt Volley x-court, B spielt LL Lob und A schmettert auf die andere Seite, Ball wird ausgespielt	Spiel pattern	E

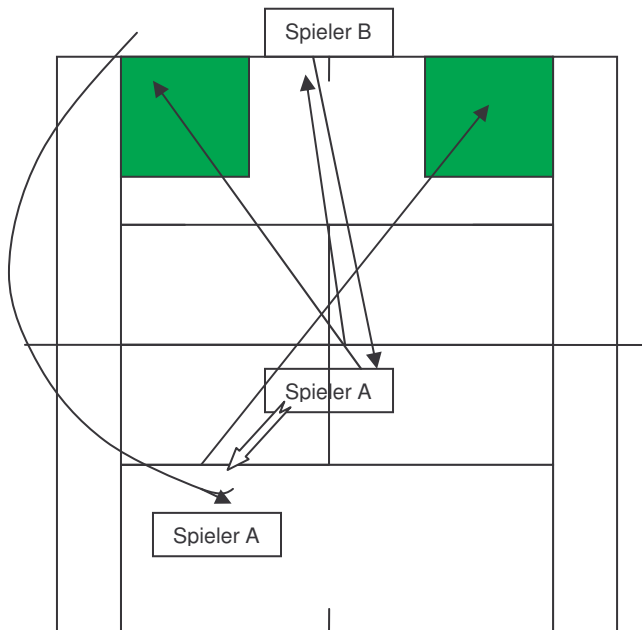
Übungsformen Doppel:

<u>ÜBUNGSFORM</u>	<u>INHALTE</u>	<u>PATTERN</u>	<u>A/E/D</u>
1. „skills for non hitters“	Beinarbeit und Stellungsspiel bei Tandem Doppel	warm up	D

TENNIS DRILL- / ÜBUNGSBOGEN – SCHMETTERBALL –

3. „4 ball drill“

Dies ist eine Übungsform die sich sehr auf das Einzel konzentriert. Spieler A spielt den Ball vom Netz ein, Spieler B spielt den Ball so zurück das wir Volley spielen können. Spieler A spielt diesen Ball als cross court Volley, Spieler versucht diesen Ball zu erlaufen, um dann einen Lob zu spielen, den Spieler A dann auf die Entgegengesetzte Seite des Tennisplatzes spielt. Anschließend wird der Ballwechsel ausgespielt.



Spielformen:

<u>ÜBUNGSFORM</u>	<u>INHALTE</u>	<u>PATTERN</u>	<u>A/E/D</u>
1. „Turbo Doppel“	Ein Doppel bei dem es niemandem langweilig wird	Spiel pattern	D
2. „Flitzerunde“	Ein aktives und fröhliches Lauf- und Ausklangspiel	Spiel pattern	E
3. „Doubles“	Eine interessante Einzel und Doppel Trainingsvariante - 2 Paare spielen x-court und sowie ein Paar einen Fehler gemacht hat, ruft dieses Paar „Doppel“ und alle 4 Spieler rennen ans Netz und spielen den Ballwechsel mit dem noch im Spiel gebliebenen Ball aus	Spiel pattern	E / D
4. „3D – double“	Eine abwechslungsreiche und koordinativ anspruchsvolle Spielform - gespielt wird in den Aufschlagfeldern und jeder spielt gegen jeden. Der Ball muss von unten nach oben gespielt werden und los geht's	Spiel pattern	D

➤ Die letzten 10 Minuten sind die wichtigsten<

Ein Appell an alle Tennistrainer, die diesen Leitsatz noch nicht beherzigen. Die Mühe einer Trainingseinheit, sollte durch eine angepasste und abwechslungsreiche Spielform abgerundet werden. Der Schüler wird durch Erfolg und Bewegung an sein Ziel herangeführt. Er wird sich weiterhin hoch motiviert und begeistert auf jede weitere Trainingseinheit freuen. Der Trainer sollte diese Gelegenheit nutzen und sich selbst, Schüler unterstützend, in diese Spielform einbauen.

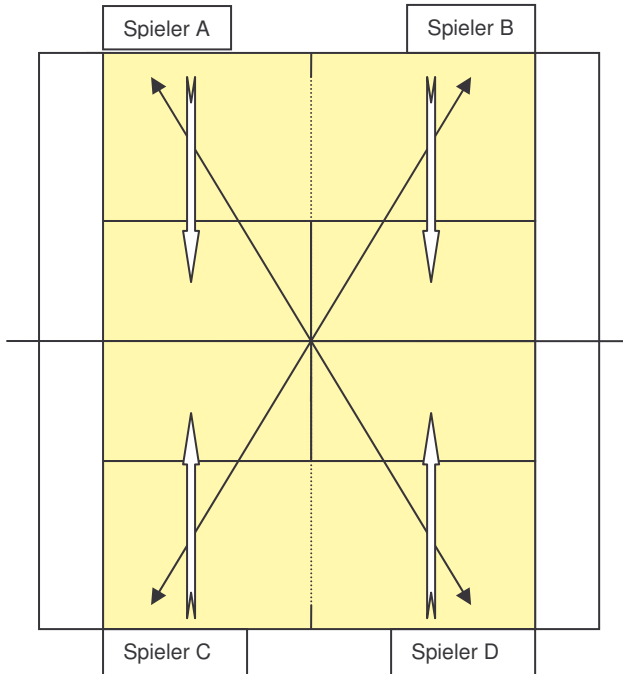
Mit dieser Spielform und deren Gelingen, leisten Sie einen wichtigen Beitrag zum Marketing Ihrer Tennisschule. Die Eltern, Schüler oder andere Clubmitglieder, die sich vor Ablauf der Trainerstunde am Platz einfinden, sehen, hören und spüren diese Atmosphäre und Begeisterung und werden weitere oder zusätzlich Trainerstunden buchen.

**VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT
UND VIEL SPASS BEIM TENNISTRAINING!!**

TENNIS DRILL- / ÜBUNGSBOGEN – SPIELFORMEN --

3. „Doubles“

Dies ist eine super Übungsform, die Einzel und Doppel gleichermaßen trainiert. Je zwei Spieler spielen gleichzeitig cross Ballwechsel. Sollte eines der Teams einen Fehler machen rufen sie "Doubles" und alle 4 Spieler laufen sofort nach vorne und spielen den Ballwechsel mit dem noch im Spiel gebliebenen Ball zu ende.



4. „3D double“

Diese Spielform macht Spaß, trainiert die koordinativen Fähigkeiten und bringt viel Energie in die Beinarbeit der Schüler. Jeder Spieler spielt für sich selber und gegen 3 andere, gezählt werden nur die Fehler der einzelnen Spieler. Spielfelder sind die Aufschlagboxen, der Ball muss von unten nach oben gespielt werden und einmal aufspringen (später auch Volley). Jeder Spieler kann angespielt werden, sodass sich auch verschiedene taktische Möglichkeiten ergeben. Viel Spaß!!!

