



# Tennis

## Gute Clubspieler unterrichten (Trainer C)





## Inhaltsverzeichnis

Einleitung	2
<b>Der gute Clubspieler</b>	3
Entwicklung des Tennisspiels	3
Die fünf biomechanischen Prinzipien	4
Spielkompetenz	8
Taktik und Strategie	8
Grundtechniken des psychologischen Trainings	12
Konzentration während des Ballwechsels	13
Selbstkontrolle zwischen den Punkten	14
Konditionelle Methode nach Pierre Paganini	15
Merkmale zum athletischen Laufen	16
Tennis- und sportartbezogene Schnelligkeit	17
Entwicklungsphasen	18
<b>Der Leiter/Trainer</b>	19
Analyse und Lernziele	19
Planung und Periodisierung	20
Unterrichten	21
Erfolgreiches Trainerverhalten	22
Übungen zur mental-taktischen Kompetenz	23
Training in Grossgruppen	25
Doppelspielen	26
Einsatz von Video	27
Verwendete und weiterführende Literatur	28

Um die Lesefreundlichkeit zu erhöhen, sind einige Kapitel nur in der weiblichen, andere nur in der männlichen Form geschrieben. Die Auswahl ist zufällig.

Technisch-taktische Beschreibungen in dieser Broschüre beziehen sich auf Rechtshänder.

## Einleitung

Gute Clubspieler wollen ihr Tennisspiel optimieren. Sie gestalten dafür subjektiv ihre Bewegungsabläufe und erwerben eigenständig, was ihnen für ihr angestrebtes Niveau fehlt. Leitende haben nicht nur pädagogische Verantwortung für die sportliche Entwicklung, sondern auch für die Gesamtentwicklung von jungen Spielern. Sie müssen Trainings und Wettkampf so ins Leben der Spieler einbetten, dass diese im Anschluss an ihre sportliche Laufbahn sagen können: «Der Sport hat mein Leben bereichert».

Diese Broschüre vermittelt einen Überblick über den Inhalt des Moduls «Gute Clubspieler unterrichten». Sie baut auf dem Modul «Fortgeschrittene unterrichten» auf. Weiterführende Themen in den Bereichen «Kondition» und «Mentale Stärke» sowie ausgewählte Themen zur Sozialkompetenz werden erst im Lehrgang «Trainer B Swiss Tennis» (J+S-Nachwuchstrainer) bearbeitet.

Die Broschüre ist in zwei Hauptbereiche gegliedert:

Fokus Lernender (Spieler/Schüler) (S. 3–18)

Fokus Lehrender (Leiter/Trainer) (S. 19–27)

Nach erfolgreichem Abschluss der J+S-Weiterbildung 2 kann zusätzlich das Diplom «Trainer C Swiss Tennis» erlangt werden, sofern die zusätzlichen Vorgaben von Swiss Tennis erfüllt sind.

Der Trainer C ist typischerweise in Clubs tätig, kümmert sich neben dem Juniorenttraining auch um das Training von Interclub-Teams und/oder um die Betreuung von erwachsenen Spielenden bis zur Klassierung R4. Um seine Lernenden auf dieser Stufe weiterzubringen, braucht der Trainer C zusätzliches Wissen in den Bereichen Taktik/Technik, Kondition und mentale Stärke. Es geht nicht mehr primär darum, die Lernenden dem Tennissport zu erhalten, sondern vielmehr darum, ihre Spielstärke zu verbessern.

# Der gute Clubspieler

## Entwicklung des Tennisspiels

Um sein Tennisspiel in den fünf Basis-Spielsituationen verbessern zu können, braucht der gute Clubspieler die nötigen Werkzeuge: taktisches Wissen, mentale Stärke (mental-taktische Kompetenz), eine gute Physis (v. a. Beinarbeit) sowie eine angepasste Bewegungsform für den gewählten Schlag.

Die Schlagtechniken bauen auf den koordinativen Fähigkeiten und den konditionellen Faktoren auf. Diese werden oft als Hauptgründe für die Steigerung der Spielniveaus genannt. Wenn das technische Repertoire umfangreicher wird und die Bewegungsabläufe besser und präziser werden, kann der Spieler sein Tennisspiel auf ein höheres Niveau bringen.

Eine gute Technik ist ökonomisch und effizient. Im Tennis kann es die «Idealbewegung» gar nicht geben, weil vielmehr die situative Lösungsvariante im Zentrum steht und es auch verschiedenste individuelle Ausprägungen gibt. Die Grenzen werden durch die biomechanischen Prinzipien gesetzt, die auf den folgenden Seiten dargestellt sind. Die daraus abgeleiteten Key Points (Merkmale) pro Schlag sind in den «Grundlagen Taktik und Technik» des Swiss Tennis Player Developments (STPD) beschrieben.

***«Technik ist eine spezifische Abfolge von Bewegungen oder Teilbewegungen beim Lösen von Bewegungsaufgaben in Sportsituationen.»***

Mechling et al., 2003

## Die fünf biomechanischen Prinzipien

Biomechanik im Sport beschäftigt sich mit dem menschlichen Körper (griech. bios, Leben) und den sportlichen Bewegungen (Mechanik). Schwerpunkt der Biomechanik ist die Analyse von sportlichen Techniken und Belastungen, die auf den Bewegungsapparat einwirken.

Die biomechanischen Prinzipien gelten für alle Schläge. Alle relevanten Prinzipien greifen ineinander und führen nur als Einheit zu einer optimalen Schlagausführung.

### Prinzip der Anfangskraft – Schlagvorbereitung

Um in der Schlagbewegung eine möglichst grosse Kraftwirkung zu erzielen, ist ein Vordehnungsprozess der dafür zuständigen Arbeitsmuskulatur unerlässlich. Dabei sollte der Muskel über seine Ruhelänge hinaus bis kurz vor das Dehnungsmaximum verlängert werden, um eine optimale Energiespeicherung zu erzielen. Unmittelbar nach der Vordehnung sollte die Muskelkontraktion erfolgen, da bei einer zu langen Pause zwischen Vordehnung und Kontraktion die zuvor gespeicherte Energie zum Teil verloren geht.

Diese Vordehnung am Beispiel einer Vorhand (offene Schlagstellung) wird von oben nach unten eingeleitet. Sie beginnt mit der Drehung der Schulterachse, führt weiter über den Rumpf (Hüfte, schräge Bauchmuskulatur usw.), Oberschenkel, Unterschenkel bis hin zum Sprunggelenk. Diese zeitlich nacheinander stattfindende Verknüpfung der einzelnen Glieder wird auch kinematische Kette genannt (siehe Prinzip der Koordination der Teilimpulse) und ist sowohl bei der zuvor beschriebenen Vordehnung als auch bei der späteren Auflösung der Bewegung von grosser Bedeutung. Sie wirkt sich auf die Qualität des Schlages aus.

### Prinzip der Gegenwirkung

Dieses Prinzip unterliegt der Gesetzmässigkeit des dritten Newtonschen Gesetzes von «Aktion = Reaktion» (Wirkung = Gegenwirkung). Das bedeutet, dass in der jeweiligen Spielsituation je nach angewendeter Schlagtechnik und geplanter Schlaggeschwindigkeit eine verschieden ausgeprägte Gegenbewegung von Arm, Rumpf usw. erfolgt (z. B. Slice). Nur so kann der Schlag optimal kontrolliert werden.

Beim Service z. B. wird die Schlagbeschleunigung nicht nur durch das Drehen und Abkippen der Schulterachse eingeleitet, sondern auch durch ein explosives Abdrücken des Fusses vom Boden. Durch die Senkung des Körperschwerpunkts und Gewichtsverlagerung wird Druck auf den Boden ausgeübt (Aktion/exzentrische Muskelkraft). Beim explosiven Abdruck (Reaktion/konzentrische Muskelkraft) vom jeweiligen Bein wird die Schlagbewegung ausgelöst. Dieses Abdrücken hilft nicht nur, beim Service an Höhe zu gewinnen (Winkel des Schlägers zum Netz). Vielmehr dient die Bodenreaktivkraft dem Entladen der gespeicherten Energie und ist für einen optimalen Beschleunigungsweg mit entscheidend.



Abb. 1: Vordehnung der Arbeitsmuskulatur



Abb. 2: Entladen der gespeicherten Energie beim Service

### Prinzip der zeitlichen Koordination der Teilimpulse

Bei diesem Prinzip handelt es sich um eine Impulsübertragung über mehrere Teilkörper, die zeitlich unmittelbar aufeinander folgen (kinematische Kette).

Das Auslösen der Schlagphase verläuft von unten nach oben. Am Beispiel einer Rückhand beginnt sie beim Sprunggelenk, führt danach über Unterschenkel, Oberschenkel, Hüfte, über die Schulter hin zu Unterarm und Handgelenk. Der Kraftimpuls wird von einem Glied der Kette immer auf das nächste übertragen. Um eine möglichst hohe Beschleunigung zu erzielen, sollte der Spieler einen möglichst grossen exzentrischen Krafteinsatz (Druck auf den Boden) entwickeln, den er in einen anschliessenden explosiven Abdruck vom Boden (konzentrischer Krafteinsatz) auflöst.

Wird ein Teilimpuls vorzeitig oder zu spät auf das nächste Glied der Kette übertragen, kommt es zu einer koordinativen Störung in der kinematischen Kette. Daraus resultieren Schläge ohne Wirkung und Qualität sowie eventuell verschlagene Bälle.



Abb. 3–5: Kinematische Kette



Abb. 6, 7: Optimale Stabilisation des Körpers

## Prinzip der Impulserhaltung – Gleichgewicht

Um einen Ball zielgenau und mit hohem Tempo spielen zu können, ist eine höchstmögliche Präzision des Schlägers zum Treffpunkt zentral. Dies erreicht der Spieler, wenn er die Anlauf-, Ableit- und Anschwungbewegung frühzeitig einleitet und am Treffpunkt optimal stabilisiert.

Dazu müssen zwei wichtige Faktoren erfüllt sein:

- Der Körper muss während des Treffpunkts im Gleichgewicht sein.
- Der Körperschwerpunkt muss sich weitgehend hinter der Schlaghand befinden.

Für den Erhalt des Gleichgewichts sind vor allem drei Faktoren wichtig:

### • Kopfstellung

Der Kopf sollte bei allen Schlagbewegungen ruhig und aufrecht bleiben. Bei Seitenneigung des Kopfes wird das Gleichgewicht labiler (Gleichgewichtsorgan befindet sich im Ohr).

### • Oberkörperstellung

Der Oberkörper sollte wie auch der Kopf in einer möglichst aufrechten Stellung gehalten werden. Eine starke Seitenneigung des Oberkörpers führt zu einer labilen Position.

### • Beinstellung

Die Füße des Spielers sollten sich sowohl bei der Ausgangs- wie auch bei der Schlagstellung in einer breiten Position befinden und somit eine breite Stützfläche (Fundament) bilden. Neben der ruhigen Kopf- und Oberkörperstellung sowie der breiten Stellung der Füße spielt die Entfernung des Körperschwerpunktes (KSP) zur Stützfläche für das Gleichgewicht eine entscheidende Rolle. Der Spieler bleibt im optimalen Gleichgewicht, wenn er den KSP durch das Biegen der Knie näher zur Stützfläche bringt. Je weiter sich der KSP von der Stützfläche entfernt, desto labiler wird der Körper.



## Prinzip des optimalen Beschleunigungsweges – Treffpunkt

Dieses Prinzip zielt darauf ab, dem Körper bzw. dem Sportgerät eine optimale Endgeschwindigkeit zu geben. Das vorhandene Muskelkraftniveau und das Koordinationsvermögen, verbunden mit einer optimalen Schlagvorbereitung, sind dafür ausschlaggebend.

Will der Spieler im Treffpunkt eine hohe Schlägerbeschleunigung und -geschwindigkeit erreichen, muss er den Schläger zuerst mit einer Ausholbewegung in die entgegengesetzte Richtung bringen. Somit ist während der Schlagbewegung genügend Zeit und Raum für die Wirkung der Muskelkraft auf den Schläger vorhanden. Dabei darf die Ausholbewegung (z. B. Vorhand/Rückhand) nicht zu weit ausfallen, damit die Schwerkraftmomente, welche die Muskelkraft überwinden muss, nicht zu gross werden.

Aufgrund des hohen Schlagtempos im Spitzentennis und dem damit verbundenen Zeitdruck würde eine sehr grosse Ausholbewegung nur zu Timingproblemen führen.



Abb. 8: Optimale Endgeschwindigkeit des Schlägers

## *Der Treffpunkt ist der wichtigste Teil des gesamten Schlags!*

Im Treffpunkt beträgt die Kontaktzeit zwischen Ball und Schläger nur 0,003–0,005 Sekunden. Der Flug des Balles kann in diesem Moment nicht mehr beeinflusst werden. Aus diesem Grund ist die Schlagvorbereitung bis hin zum Treffen des Balles von enormer Wichtigkeit.

### **International Tennis Federation (ITF)**

Der internationale Tennisverband heisst abgekürzt ITF. Ihm gehören 205 nationale Tennisverbände an. Er veranstaltet die vier Grand Slam-Turniere und die Tennis-Wettkämpfe der Olympischen Spiele. Für Trainer bietet die ITF eine eigene Trainerausbildung und viele Dokumente an (siehe [www.itftennis.com/coaching](http://www.itftennis.com/coaching)). Die ITF initiiert auch diverse Programme wie z. B. Play+Stay, Tennis 10s oder International Tennis Number (ITN). Das ist ein Klassierungssystem, das die Spielstärke eines Tennisspielers abbildet. Nach diesem System werden die Spieler von ITN 1 bis ITN 10 bewertet. Es ist vergleichbar mit dem Handicap im Golf (siehe [www.itftennis.com/itn](http://www.itftennis.com/itn)).

## **Spielkompetenz**

Die Spielkompetenz einer Spielerin ist ein Produkt aus den gelernten Bewegungsformen (Schlagtechniken) und ihren physischen Fähigkeiten. Sie sagt aus, welche Lösungsmöglichkeiten ihr in den diversen Spielsituationen zur Verfügung stehen. Kann sie beispielsweise den kurzen Ball nur mit wenig Drall kurz cross zurückspielen? Oder ist sie auch fähig, longline mit viel Spin oder einen Stopp zu spielen?

Optimales Handeln in den verschiedenen Spielsituationen ist stets auch taktisches Handeln. Je mehr Handlungsmöglichkeiten einer Spielerin zur Verfügung stehen, desto besser kann sie taktisch handeln (siehe auch S. 9). Die Spielkompetenz allein sagt deshalb noch wenig über das Spielniveau oder die Klassierung aus. Nur wenn die Spielerin in den jeweiligen Situationen die richtigen Lösungen wählt, ihre Emotionen im Griff hat und über eine genügende Physis verfügt, kann sie auch die Matches gewinnen und aufsteigen.

Auf den Seiten 10 und 11 sind die Spielkompetenzen von durchschnittlichen R7-, R6-, R5-, R4- und R3-Spielerinnen und -Spielern ganz allgemein in den fünf Basis-Spielsituationen beschrieben. Es ist klar, dass es in der Realität grosse individuelle Unterschiede gibt. Die Tabelle «Entwicklung des Spiels» ist angelehnt an die Beschreibung der «ITN-Description of Standards» des Internationalen Tennisverbandes ITF (siehe Kasten). Auf den Stufen R7 bis R5 gibt es eine Überschneidung mit dem Ausbildungsprogramm für gute Clubjunioren im THB.

Das Ausbildungsprogramm J+S sowie die Spielkompetenzen können als Analyse-Hilfen und mögliche Zielsetzungen für die Saison- und Trainingsplanung dienen.

## **Taktik und Strategie**

Taktik ist kluges Verhalten unter Berücksichtigung der eigenen Fähigkeiten, der äusseren Bedingungen wie auch der Fähigkeiten der Gegnerin. Die Planung des nächsten Punktes kann durch Taktik bestimmt sein.

### ***Jede Spielerin sollte ihrem Spielertyp entsprechende Spielzüge trainieren.***

Strategie ist ein Oberbegriff und ist langfristiger ausgerichtet (z. B. für einen ganzen Match, eine Saison usw.). Sie berücksichtigt die eigenen spielerischen Mittel.



Abb. 9: Angriffs- und Konterspiel

Damit die Spielerin bei jedem einzelnen Schlag die richtigen Entscheidungen treffen kann, muss sie die wichtigsten taktischen Prinzipien begriffen haben:

- 5 Spielsituationen
- Tennisspielen ist handeln
- Flugbahnen und erreichbare Zonen
- Das Prinzip der Winkelhalbierenden
- Das Spielprinzip «rot-gelb-grün» (Ampelprinzip)

Heute gibt es im Spitzentennis fast keine reinen Angriffsspielerinnen oder Konterspielerinnen mehr. Es zeigt sich: Wer in Zukunft Erfolg haben will, muss eine Allrounderin sein. Sie muss sicher druckvoll von der Grundlinie agieren können und einen oder mehrere Gewinnschläge aufweisen. Die Juniorinnen und Junioren sollten nach dem Grundlagentraining (ab ca. 15 Jahren) ihrem sich abzeichnenden Spielertyp entsprechende Spielzüge trainieren (siehe auch Swiss Tennis Player Development).

Während eines Matches können die taktischen und strategischen Überlegungen grundsätzlich so beschrieben werden:

1. Ich versuche, der Gegnerin mein Spiel aufzuzwingen.
2. Sollte das nicht zum Erfolg führen, suche ich die Schwächen der Gegnerin.
3. Wenn das auch nicht funktioniert, spiele ich etwas, was die Gegnerin nicht erwartet, z. B. Big Game, obwohl ich sonst hinten bleibe.
4. Reichen diese Massnahmen noch immer nicht aus, muss ich wohl anerkennen, dass die Gegnerin an diesem Tag besser ist!

## Spielkompetenzen in den fünf Basis-Spielsituationen

(angelehnt an «ITF: ITN Description of Standards, 2004»)

ITN	CH Klass.	Allgemein	Service	Return
6	R3	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schläge sind regelmässiger</li> <li>• Gute Kontrolle bei Bällen mit durchschnittlicher Geschwindigkeit</li> <li>• Bessere Platzdeckung, zögert aber, nach vorne zu kommen</li> <li>• Entwickelt ein Teamwork im Doppel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Serviert mit Kontrolle und Druck</li> <li>• Entwickelt Drall</li> <li>• Kann soliden zweiten Service mit Slice spielen</li> <li>• Kann mit Flat ab und zu Winner produzieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ist fähig, durchschnittlich beschleunigte Services regelmässig, kontrolliert und platziert zu retournieren</li> <li>• Auf schnelleren Service Return meistens defensiv, reagiert nur</li> </ul>
7	R4	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ist ziemlich regelmässig, wenn er durchschnittlich schnelle Bälle spielt, fühlt sich aber nicht in allen Schlägen gut und hat Mühe, die Richtung, die Länge und die Geschwindigkeit seiner Schläge zu beherrschen</li> <li>• Spielt seine Einzelmatches fast nur von der Grundlinie. Im Doppel befindet sich meistens einer am Netz und einer auf der Grundlinie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hat einen guten Rhythmus, verliert aber an Regelmässigkeit, wenn er/sie mehr beschleunigen will</li> <li>• Der 2. Service ist meist viel langsamer als der 1. Service</li> <li>• Kann Flat und Slice, beginnt, dynamisch ins Feld zu springen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Returniert den Service mit guter Regelmässigkeit, die meisten Returns sind in der Mitte des Feldes</li> <li>• Kann schnelle Aufschläge noch nicht kontrollieren</li> </ul>
8	R5	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lernt Flugbahnen einzuschätzen, muss aber die Platzabdeckung noch verbessern</li> <li>• Gegen einen Spieler von gleichem Niveau kann er einen kurzen Ballwechsel halten, langsamer Rhythmus aber ohne Regelmässigkeit</li> <li>• Im Doppel bleibt er meist auf der Grundlinie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Der Bewegungsablauf wird kompletter</li> <li>• Entweder wenig Unterschied in der Beschleunigung zwischen dem 1. und dem 2. Service oder 1. mit sehr viel Risiko und 2. als Einwurf</li> <li>• Der Ballwurf ist noch unregelmässig</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ist fähig, langsame Services zu retournieren</li> <li>• Die Bewegung ist oft verkürzt</li> </ul>
9	R6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muss noch mehr Erfahrung sammeln auf dem Platz</li> <li>• Auch wenn der Spieler/die Spielerin schon fähig ist, Schläge mit einem gewissen Erfolg auszuführen, sind noch Schwächen sichtbar im Spiel</li> <li>• Er/sie kennt die Basis-Positionen auf dem Platz, muss sie aber noch verbessern und spielt meist lieber von der Grundlinie (Einzel und Doppel)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sein/Ihr Bewegungsablauf ist nicht fließend und muss noch koordinierter werden</li> <li>• Der Ballwurf muss regelmässiger und besser kontrolliert sein</li> <li>• Macht noch viele Doppelfehler</li> <li>• Kennt normalerweise die richtigen Griffe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muss regelmässiger werden, um die direkten Fehler zu reduzieren</li> <li>• Versucht fast immer, mit der VH zu retournieren</li> <li>• Kann Returns nur zurückblocken</li> <li>• Noch keine angepasste Returnbewegung</li> </ul>
10	R7	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fängt an, Wettkämpfe zu bestreiten (er/sie kann servieren, den Service des Gegners retournieren und Ballwechsel spielen), auf einem</li> <li>• Beginnt, mit System zu spielen und bewusst eine Taktik zu verfolgen</li> </ul>		

Grundlinienspiel	Angriffsspiel	Passierschläge/Lob
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die VH ist ein regelmässiger und variabler Schlag auf durchschnittlich schnelle Bälle, gespielt mit wenig Drall und Kontrolle in Zielrichtung</li> <li>• Die RH ist gut kontrolliert auf durchschnittlich schnelle Bälle, aber der Spieler oder die Spielerin hat Mühe mit hohen und druckvollen Bällen, die er/sie meist defensiv zurückspielt</li> <li>• Benutzt fast ausschliesslich die durchgezogene RH oder den Rückhand-Slice</li> <li>• Häufig schwächer auf einer Seite, kann mit dem stärkeren Schlag ansatzweise Druck entwickeln und Spiel aufbauen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Beginnt, Angriffsschläge zu beherrschen, und sucht die Möglichkeiten, ans Netz zu kommen</li> <li>• Ist aggressiver beim Spiel am Netz</li> <li>• Ist fähig, den VH-Volley zu platzieren und den RH-Volley zu kontrollieren, aber mit weniger Effizienz</li> <li>• Hat Mühe, den Volley zu versenken und Halbvolleys zu spielen</li> <li>• Ist fähig, gewisse Passierschläge zu erreichen, und hat oft eine korrekte Beinarbeit am Netz</li> <li>• Besitzt ohne Laufen einen regelmässigen Smash</li> <li>• Volleys meist kurz gespielt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ist fähig, regelmässig zu lobben, auch auf schnelle Bälle</li> <li>• Besitzt einen Passierschlag auf VH und hat noch Mühe auf RH</li> <li>• Passieren auf der schwachen Seite fast nur als Lob möglich, spielt auf der stärkeren Seite meistens den direkten Passierschlag, Lob genügend</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die VH ist ein regelmässiger Schlag mit einer zunehmenden Richtungskontrolle, aber wenig Kontrolle in der Länge</li> <li>• Die RH wird regelmässiger auf durchschnittlich schnelle Bälle, die RH wird meist in die Mitte zurückspielt</li> <li>• Druckvolles Grundlinienspiel nur aus der Mitte und mit der stärkeren Seite mit Qualität möglich</li> <li>• Versucht, möglichst oft seine Stärke einzusetzen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kommt ans Netz, wenn das Spiel ihn dazu zwingt, muss aber noch die Übergänge verbessern</li> <li>• Hat einen regelmässigen VH-Volley, weniger regelmässig auf der Rückhand-Seite</li> <li>• Hat Mühe mit tiefen Bällen</li> <li>• Befindet sich ab und zu nicht in der richtigen Position und macht oft zu grosse Bewegungen</li> <li>• Kann einfache Bälle angreifen, versucht sie jedoch als Winner zu spielen</li> <li>• Smash häufig ein Fehler</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kann auf durchschnittlich schnelle Bälle lobben und benutzt den Lob oft</li> <li>• Unkontrollierte Passierbälle sind möglich</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die VH nimmt ihre definitive Form an</li> <li>• Er/sie ist fähig, die Schläge durchschnittlich zu beschleunigen</li> <li>• Auf der VH sind manchmal noch Schwierigkeiten bezüglich Griff und Vorbereitung vorhanden</li> <li>• Er/sie entscheidet sich, meist mit der VH statt mit der RH zu spielen</li> <li>• Solides GL-Spiel nur langsam möglich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geht nur ans Netz, wenn die Situation ihn dazu zwingt</li> <li>• Muss noch mehr Zeit am Netz verbringen, um Vertrauen zu gewinnen</li> <li>• Kommt nur ans Netz, wenn nötig, macht fast nie Punkte mit dem Volley</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kann absichtlich einen Lob spielen, jedoch mit wenig Kontrolle</li> <li>• Spielt meist auf den Gegner</li> <li>• Passierbälle nur unpräzise, Lob sehr effizientes Mittel</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auf VH muss er/sie den Bewegungsablauf noch entwickeln und die Platzierung des Schlages besser beherrschen</li> <li>• Spielt nicht gerne RH und hat noch einige technische Defizite (Griffe, Bewegungsablauf, Treffpunkt)</li> <li>• Hat noch sehr viele Rahmenbälle</li> <li>• Steht häufig noch nicht korrekt zum Ball</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Das Spiel nach vorne und am Netz sind Bereiche, die er/sie noch nicht beherrscht</li> <li>• Versucht, exklusiv VH-Volleys zu spielen, und hat Mühe, beim Smash den Ball zu berühren</li> <li>• Volleys im Match noch nicht ohne Fehler möglich. Funktioniert nur im Training ohne Zeitdruck</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hat Mühe, mit Absicht zu lobben</li> <li>• Hat noch keine präzisen Passierschläge, spielt sie meist gerade auf den Gegner</li> </ul>

Platz mit normaler Grösse und harten Bällen

## Grundtechniken des psychologischen Trainings

Es ist bekannt, dass das Denken und die innere Einstellung die Spielresultate positiv oder negativ beeinflussen. Mehr Informationen dazu finden sich in der J+S-Broschüre «Psyche – Theoretische Grundlagen und praktische Beispiele».

### Visualisieren

Die Fähigkeit des Visualisierens besteht im Wesentlichen darin, sich Bilder vorzustellen. Diese entstehen unter Aktivierung aller menschlichen Sinne und können unser Verhalten positiv oder negativ beeinflussen. Mit einem klaren Bild der Spielsituation vor Augen fällt es einfacher, die nötige Bewegungspräzision an den Schläger weiterzugeben.

### Beispiele

- Sich an verschiedenen Orten auf dem Platz mögliche Flugbahnen vorstellen. Anschliessend entsprechende Schläge spielen.
- Sagen, wie hoch man den Ball über das Netz spielen will.
- Service: sich die Flugbahn vorstellen und entsprechend servieren.
- Ohne Ball um Punkte spielen: mit oder ohne Gegner, vorgegebene Spielzüge, freie Ballwechsel.
- Im Kopf den Match 6:0 gewinnen und sich jeden Punkt vorstellen.

### Selbstgespräche

Ein Selbstgespräch ist ein innerer Dialog. Gedanken beeinflussen einen Menschen sehr stark. Konstruktive Selbstgespräche können das Selbstbewusstsein stärken und die Leistung unterstützen.

### Beispiele

- Selbstgespräche umformulieren: negative Gedanken in positive ändern.
- Gedankenstopp: zu einem bestimmten Zeitpunkt seine Gedanken notieren.
- Wesentliche Punkte einer Bewegung reflektieren.

### Atemregulation

Die Atmung ist eine autonome Körperfunktion, die willentlich beeinflusst werden kann. Sie ist wichtig, um den optimalen Leistungszustand zu kontrollieren und zu steuern.

### Beispiele

- Aktivierungsatmung: kräftiges Ein- und Ausatmen, um den Puls zu erhöhen.
- Entspannungsatmung: ruhiges Atmen, um den Puls zu senken.
- Bewusstes Ausatmen beim Schlagen des Balles (Konzentration).

## Konzentration während des Ballwechsels

Mental stark sein heisst einen klaren Kopf bewahren und bis zum Schluss kämpfen. Damit der Spieler auch in schwierigen Situationen sicher und souverän ist, sollte er verschiedene «Pläne» abrufen können.

Im Tennis werden die Phasen «vor», «während» und «nach dem Match» unterschieden. Vor dem Spiel hilft es dem Spieler, wenn er einen strukturierten Ablauf einhält. Während des Spiels sollte er ebenfalls konkrete Abläufe zwischen den Punkten eingeübt haben, um während des Ballwechsels hoch konzentriert zu bleiben. Nach dem Match ist es wichtig, das Geschehene Gewinn bringend zu analysieren. Die Matchvorbereitung und die Matchanalyse werden im B-Trainer-Kurs vertiefter thematisiert. Die Module «Gute Clubspieler unterrichten 1 und 2» befassen sich nur mit der Phase «während des Matches». Hier werden zwei Phasen unterschieden: «während des Ballwechsels» und «zwischen den Punkten».

Während des Ballwechsels ist es wichtig, hoch konzentriert zu sein. Konzentrieren kann man sich gemäss der Theorie von Nideffer grundsätzlich auf vier verschiedene Bereiche: auf den Ball (ausser eng), auf den Gegner und die Spielsituation (ausser weit), auf den Treffpunkt oder ein technisches Detail (innen eng) und auf das Körpergefühl oder den Gesamtzustand (innen weit).

Im Gegensatz zu anderen Sportarten müssen Tennisspielerinnen und Tennisspieler nicht nur in einer oder zwei Dimensionen stark sein. Sie müssen vor allem ihre Konzentrationsrichtungen innerhalb eines Ballwechsels sehr schnell ändern können. Deshalb ist es von Vorteil, einzelne Konzentrationsrichtungen und im Anschluss daran Spielformen zu trainieren.

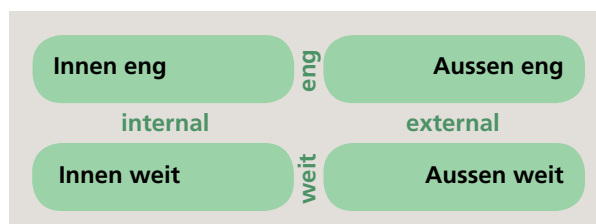


Abb. 10: Dimensionen der Aufmerksamkeit (Nideffer, 1976)



Abb. 11: Stanislas Wawrinka steht weit rechts in der Kurve

## Selbstkontrolle zwischen den Punkten

Um den nächsten Punkt hoch konzentriert beginnen zu können, ist es wichtig, die eigenen Emotionen und die Körpersprache in den Pausen zwischen den Punkten kontrollieren zu können. Nur wenn sich die Spielerin optimal beruhigen oder aktivieren kann, ist sie fähig, im nächsten Ballwechsel die beste Leistung abzurufen.

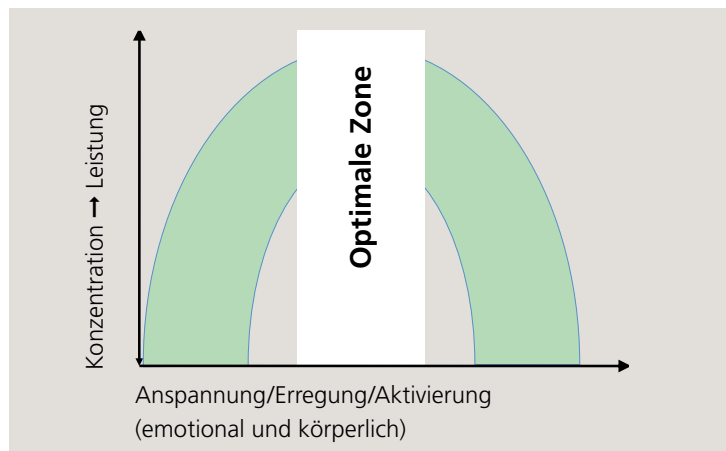


Abb. 12: Zusammenhang zwischen Anspannung und Leistung nach Yerkes-Dodson (1908)



Abb. 13: Positive emotionale Reaktion bei Wawrinka (Loehr-Phase 1)

Das Gesetz nach Yerkes-Dodson beschreibt, wie die Leistung mit der emotionalen und körperlichen Anspannung zusammenhängt. Wer zu ruhig und gelassen ist, kann sich ebenso wenig konzentrieren und die optimale Leistung abrufen, wie wenn er nervös, angespannt, zu aggressiv, zu ängstlich, verkrampft oder blockiert ist.

### Zur mentalen Stärke auf dem Tennisplatz gelangt die Spielerin in drei Phasen:

1. Sie muss erkennen, wo sie in der Kurve steht.
2. Sie muss Methoden anwenden können, um sich in die optimale Zone zu bringen.
3. Sie muss ihre Körpersprache so beherrschen, dass sie gegen aussen immer aussieht wie eine Siegerin.



Es gibt vier Haupttechniken zur Selbstkontrolle der Emotionen und somit der körperlichen Anspannung:

- Atmung
- Visualisieren
- Selbstgespräche
- Gedankenkontrolle

(siehe S. 12 in dieser Broschüre sowie die J+S-Broschüre «Psyche»)

Der amerikanische Sportpsychologe James Loehr hat diese Techniken in einer Abfolge von vier Phasen zusammengefasst. Im Tennis sollte dieser Pausenplan bereits im Juniorealter geübt und automatisiert werden.

#### **Vier Phasen nach Loehr (1991)**

##### **Phase 1:** Emotionale Reaktion

- Dampf ablassen (freuen oder ärgern, falls nötig)

##### **Phase 2:** Entspannung

- Tief durchatmen, positiv mit sich selber reden

##### **Phase 3:** Konzentration

- Sich das Ziel für den nächsten Punkt sagen und vorstellen, sich motivieren

##### **Phase 4:** Ritual

- Sich aktivieren, Beine bewegen, durchatmen



Abb. 14: Wawrinka beruhigt sich und konzentriert sich auf den nächsten Punkt (Loehr-Phasen 2 und 3)

## Konditionelle Methode nach Pierre Paganini

Swiss Tennis arbeitet nach der Trainingsmethode von Pierre Paganini aus dem Jahr 2005. Diese Matrix strukturiert die Vielfalt der Trainingslehre und gibt dem Trainer eine Orientierungshilfe bezüglich der verschiedenen Einheiten und Themen.

### Modell Kondition

	Bemerkungen
<b>Generelles Training</b>	Generelles athletisches Training: das athletische Potenzial des Spielers ausreizen – sportartunabhängig in allen Konditionsfaktoren inkl. Koordination.
<b>Orientiertes Training</b>	Training der konditionellen Faktoren mit Annäherung an die Anforderungen (u. a. Bewegungen) des Tennisspiels.
<b>Integriertes Training</b>	Tennis- und Konditionstraining (generell oder orientiert) findet gleichzeitig (im Wechsel) statt. Tennis- und Konditionsübungen haben einen direkten Zusammenhang. Bestimmte Konditionsfaktoren und Bewegungen werden bearbeitet.
<b>Spezifisches Training</b>	Ein Tennistraining mit Berücksichtigung eines oder mehrerer Konditionsfaktoren. Diese stehen im Zentrum der Trainingseinheit.
<b>Prophylaktisches Training</b>	Trainingsformen mit prophylaktischer Wirkung in Bezug auf die Belastungen im Tennis.

## Merkmale zum athletischen Laufen

### Allgemeine Laufschiule gilt als Grundlage für eine gute Beinarbeit im Tennis.

Folgende Merkmale sind bei der Laufschiule geradeaus zu beachten:

- Ruhige Kopfhaltung
- Schultern rechtwinklig zur Laufrichtung
- Armwinkel vorne oben 90°
- Hände vorne bis Kinnhöhe schwingen
- Keine Seitwärts-Bewegungen
- Aktives Aufsetzen des Fusses (Fussballen)
- Aktive Landung auf dem Vorfuss
- Fuss- und Kniegelenkstreckung
- Knieeinsatz
- Schwungeinsatz des Unterschenkels
- Kombination aus Schrittlänge (lang), Schrittfrequenz (hoch) und kurzer Bodenkontaktzeit



Abb. 15: Beinarbeit

## Tennis- und sportartbezogene Schnelligkeit

Ziel der Bewegungsaufgabe ist stets, sich schnell, ökonomisch und präzise zu bewegen. Aufgrund dieser Zielsetzung werden die Bewegungsaufgaben immer in den Bereichen Koordination und Schnelligkeit beurteilt.

Bewegungsaufgaben	Bemerkungen und Beobachtungspunkte
<b>Starten mit Variationen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit aktiver Unterstützung der Arme (Armbewegung)</li> <li>• Vorfussbelastung – Fersen berühren den Boden nicht</li> <li>• Kräftiger Abdruck beim 1./2./3. Schritt</li> </ul>
<b>Richtungsänderungen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Körperposition und Körperhaltung (Stabilität)</li> <li>• Breite Distanz zwischen den Füßen</li> <li>• Einsatz (Druck) des «Innenbeins» – logische Konsequenz: Kreuzschritt</li> <li>• Gewicht des Körpers in die (neue) Laufrichtung</li> <li>• Laufrichtungen im Tennis: von vorwärts auf seitwärts/sw → vw/vw → vw</li> </ul>
<b>Frequenzaufgaben mit Variationen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fussgelenkarbeit</li> <li>• Entspannter Oberkörper/Arme</li> <li>• Seitwärts/vorwärts/rückwärts</li> </ul>
<b>Kleine und grosse Beinarbeit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kleine Beinarbeit = Frequenzarbeit/Fussgelenk</li> <li>• Grosse Beinarbeit = Kraft und Druck über die Oberschenkelmuskulatur</li> <li>• Entspannter Oberkörper/Arme</li> </ul>
<b>Rotation um die Körperachse (Achsenrotation)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schnelligkeit der Schulter- und Hüftrotation mit anschliessender Laufarbeit – Auslösung oft über den Split-Step</li> </ul>
<b>Komplexe Schnelligkeit</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mischen aller/einiger in der Spalte links aufgeführten Bewegungsaufgaben</li> </ul>

## Entwicklungsphasen

Die unten stehende Grafik zeigt einen Überblick über die Entwicklungsphasen. Je nach Zielsetzung und Erfahrung sind Abweichungen möglich.

Alter/Jahre/ Entwicklungsabschnitte	Trainingsabschnitt	Zielsetzung
4 bis 7 (Vorschulalter)	Sportartübergreifende, motorische Grundlagenausbildung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erwerb möglichst vielfältiger, elementarer sportmotorischer Fertigkeiten (Einzelbewegungen und Bewegungskombinationen).</li> <li>• Aufbau von Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein.</li> </ul>
Mädchen: 7/8 bis 11/12 Knaben: 7/8 bis 12/13 (Schulkindalter)	Sportartspezifisches, aber vielseitiges Grundlagentraining	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entwicklung koordinativer Fähigkeiten.</li> <li>• Lernen einer vielseitigen Tennistechnik (vom Grunds Schlag bis z. B. zum Stoppvolley).</li> <li>• Vertiefen vielfältiger sportartübergreifender Bewegungsmuster.</li> <li>• Schaffen konditioneller Grundlagen.</li> <li>• Sammeln erster Wettkampferfahrungen.</li> <li>• Erwerben von taktischen Fähigkeiten (Wahrnehmung, Kognition).</li> <li>• Erwerben von Grundtechniken des psychologischen Trainings.</li> </ul>
Mädchen: 11/12 bis 12/13 Knaben: 12/13 bis 14/15 (1. puberale Phase)	Aufbautraining	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Systematischer Aufbau der konditionellen Leistungsfaktoren (v. a. Kraft und Ausdauer).</li> <li>• Stabilisierung und individuelle Ausprägung der Technik.</li> <li>• Verbesserung der taktischen Fähigkeiten im Hinblick auf die individuelle Spielanlage.</li> <li>• Vertiefung von Grundtechniken des psychologischen Trainings.</li> </ul>
Mädchen: 12/13 bis 16/17 Knaben: 14/15 bis 18/19 (2. puberale Phase)	Leistungstraining	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbesserung und Stabilisierung sämtlicher Leistungsfaktoren.</li> <li>• Allmählicher Übergang von Junioren- zu Erwachsenenturnieren.</li> </ul>
Mädchen: etwa ab 16/17 Knaben: etwa ab 18/19 (Frühes Erwachsenenalter)	Hochleistungstraining	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durchbruch zur Spitzenklasse.</li> <li>• Stabilisierung physischer und psychischer Leistungsfaktoren.</li> <li>• Erwachsenenturniere.</li> <li>• Anstreben des persönlichen Leistungsmaximums.</li> </ul>

# Der Leiter/Trainer

## Analyse und Lernziele

Basis für die Lernzieldefinierung ist eine präzise Analyse des Tennisspiels in der ganzen Breite (Technik – Taktik – Kondition – Mental). Formulare zur Spielanalyse sind auf der J+S-Homepage [www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch) > Tennis > Download aufgeschaltet. Zudem leisten heute Smartphone-Applikationen wertvolle Dienste für diverse Tennisanalysen.

Im Ausbildungsprogramm sind die Themen für den Unterricht mit Einsteigern, Fortgeschrittenen und guten Clubspielern aufgelistet. Dieses Ausbildungsprogramm ist ein Teil des J+S-Trainingshandbuches Tennis, das auch auf dem Internet abgelegt ist. Ergänzt werden die Themen mit der ITN-Tabelle auf den Seiten 10 und 11 (bis Spielniveau R3).

Die Ausbildung ist wirkungsvoll, wenn die Leiter den Unterricht zielorientiert planen, durchführen und auswerten. Lernziele beschreiben, was Lernende am Ende eines zeitlich begrenzten Abschnittes wissen, können oder welche innere Haltung sie entwickeln sollen.

Lernziele sollen wenn möglich messbar, immer jedoch überprüfbar sein. Beispiel: Die Junioren sollen den Ball platziert, taktisch zweckmässig, spielen können. Wenn die Bedingungen und der Beurteilungsmassstab eindeutig festgelegt werden können oder nicht bedeutsam sind, genügt die Kurzfassung (Inhalt und Endverhalten) für die Umschreibung eines Lernziels. Beispiel: Die Junioren sollen das Spielprinzip «Rot – Gelb – Grün» kennen.

### Beispiele für Lektionsziele

Mental-taktische Kompetenz – Taktik

- Konsequent auf die schwache Seite des Gegners spielen.
- Aus dem Ballwechsel angreifen können.
- Den Gegner ausspielen können.

Koordinative Kompetenz – Technik

- Den Slice-Aufschlag sicher servieren können.
- Den Service regelmässig länger als die Servicelinie retournieren können.

Emotionale Substanz – mentale Stärke

- In der Pause zwischen den Punkten einen Spielzug visualisieren können.
- Sich gezielt nach einem Fehler beruhigen können.

Konditionelle Substanz – Kondition

- Stoppbälle erlaufen können.
- Schnell servieren können.

### Beispiele für saisonale Ziele

Mental-taktische Kompetenz – Taktik

- Verschiedene Spielsituationen spielen können.
- Gegnerische Stärken und Schwächen erkennen und entsprechend verschiedene Konzepte benützen.
- Sicher und präzise auf schwierige Handlungen des Gegners reagieren.
- Eigene Stärken herauskristallisieren und anwenden.
- Unter Zeitdruck geschickt spielen.

Koordinative Kompetenz – Technik

- So viele technische Ausführungen wie möglich kennen und sie variieren.
- Angepasste Details der technischen Ausführungen kennen und beherrschen.
- In schwierigen Situationen im Gleichgewicht spielen.

Emotionale Substanz – mentale Stärke

- Sich auch bei schwierigen Situationen konzentrieren können.
- Im Hier und Jetzt spielen.
- Die drei Grundtechniken des psychologischen Trainings (Visualisieren, Selbstgespräche, Atmung) kennen und anwenden.

Konditionelle Substanz – Kondition

- Lange Matches und auch mehrere Matches am gleichen Tag spielen können.
- Individuell maximal beschleunigen und bremsen.
- Möglichst schnell aufschlagen und extreme Bälle zurückspielen können.
- Verschiedene erholungsfördernde Massnahmen kennen und anwenden.

## Planung und Periodisierung

Für die optimale Wirkung des Trainings sind die Ziele, Inhalte und Methoden individuell und sorgfältig zu bestimmen.

### Vorgehen

- Eine präzise, umfassende, aber angepasste Analyse machen.
- Ziele, Zwischenziele und Höhepunkte festlegen.
- Lang-, mittel- und kurzfristig planen. Perioden definieren.
- Trainings durchführen.
- Immer wieder Lernkontrollen durchführen.
- Je nach Situation Ziele verändern, anpassen oder neu festlegen.

### Periodisierung

Periode (Dauer)	Inhalte/Schwerpunkte
Vorbereitungsperiode (2–5 Wochen)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Technik lernen.</li><li>• Eventuell Technik umlernen.</li><li>• Vor allem in den Bereichen Kraft und Ausdauer Grundlagen erarbeiten.</li></ul>
Wettkampfperiode (4–8 Wochen)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Fokus: Turniere und Matches spielen.</li><li>• Genügend Pausen.</li><li>• Taktiktraining.</li><li>• Matchsituationen üben.</li><li>• Schnelligkeit.</li><li>• Schnellkraft.</li><li>• Sprungkraft.</li></ul>
Pause (1–3 Woche/n)	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kein Tennis.</li><li>• Andere Sportarten.</li><li>• Regenerative Massnahmen.</li></ul>

Über alle Perioden hinweg muss mit angepasster Intensität an der Ausdauer und an der Kräftigung der Stützmuskulatur gearbeitet werden. Wichtig sind zudem regelmässiges Dehnen und das Training der koordinativen Fähigkeiten.

### Empfehlungen

- Erstelle zwei Mal pro Jahr eine Planung. Beachte, dass Turniere Höhepunkte sind. Wähle sie gezielt aus.
- Ziel ist es, mit der Turnierplanung ein Sieg-Niederlagen-Verhältnis (Win-Loss-Ratio) von 2:1 zu erreichen.
- Strebe in der Wettkampfphase folgenden Rhythmus an: an zwei Wochenenden Turniere und am dritten Pause.
- Lehre Kindern und Jugendlichen, ein Trainingstagebuch zu führen.
- Plane zwei bis vier Mal pro Jahr eine ein- bis dreiwöchige Tennispause.
- Beziehe die Jugendlichen und ihre Eltern bei der Planung unbedingt mit ein.
- Benutze das Swiss Tennis Player Development als Hilfsmittel für die Planung.

## Unterrichten

Tennisschläge werden unterrichtet, damit der Spieler bestimmte Aufgaben lösen kann.

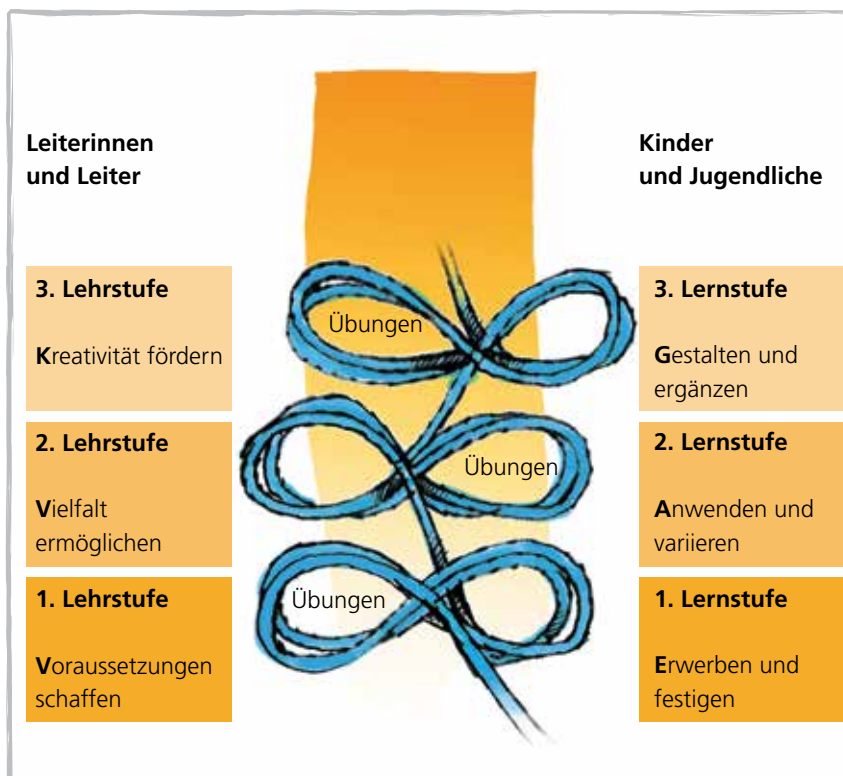


Abb. 16: Lehr- und Lernstufen, nach Kernlehrmittel Jugend+Sport, S. 36

Im J+S-Kernlehrmittel ist das Vorgehen für die Planung einer einzelnen Lektion genau beschrieben und skizziert. In den vorangehenden Kursen ist die Idee von G – A – G (ganzheitlich – analytisch – ganzheitlich) dargestellt worden.

### Empfehlungen

- Lehre selbstständiges Einstimmen.
- Lass, wenn möglich, den Ballwechsel mit einem Service beginnen.
- Stimme die Übungen aus den drei Teilen von G – A – G aufeinander ab.
- Berücksichtige die drei Lehr- und Lernstufen
  1. Voraussetzungen schaffen – Erwerben und festigen
  2. Vielfalt ermöglichen – Anwenden und variieren
  3. Kreativität fördern – Gestalten und ergänzen
- Lass in jeder Lektion um Punkte spielen!
- Wähle Übungen so aus, dass sie sich am Spiel orientieren. Sie enthalten den Reiz, die Faszination und die Spannung des Spiels.



Abb. 17: Trainer und Spielerin im Dialog

## Erfolgreiches Trainerverhalten

Erfolgreiches und effektives Trainerverhalten hängt stark von den Qualitäten des Trainers (Ausbildung, Vorbereitung und Reflexion), seinem Führungsverhalten und Führungsstil sowie von Merkmalen der Spieler ab.

Beobachtungen und Interviews mit erfolgreichen Trainern haben folgende Resultate gezeigt (Würth, 2004):

- Sie sind sowohl um Leistungsentwicklung wie um ein gutes soziales Klima bemüht.
- Sie geben in der Trainingszeit viele Instruktionen und Erklärungen.
- Diese sind eher kurz und zahlreich anstatt lang und selten.
- Sie geben positives Feedback und ermutigen.
- Sie geben aufmunternde und korrigierende Instruktionen nach Fehlern.
- Sie schaffen so ein motivierendes Klima.

Erfolgreiches Trainerverhalten zeichnet sich durch ein optimales Lernklima, angepasste Lernziele und eine sinnvolle Übungsauswahl aus. Auch wettkampforientierte Spielerinnen und Spieler profitieren von einer angenehmen Trainingsatmosphäre.

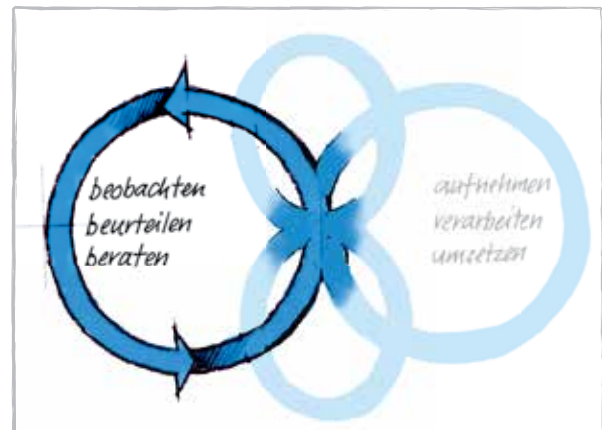


Abb. 18: Der Lehrprozess, aus Kernlehrmittel Jugend+Sport, S. 14

Glaubwürdige Trainer ...

- ... ermuntern und bestärken!
- ... klären und strukturieren!
- ... helfen und unterstützen!
- ... sind ehrgeizig, aber nicht ruhmstüchtig!
- ... räumen Zweifel aus und stacheln an!
- ... sind präsent und energetisch!

(Hotz, 2002)



## Übungen zur mental-taktischen Kompetenz

Beim Taktiktraining lernen die Juniorinnen, aus Handlungsalternativen die wirkungsvollste auszuwählen und erfolgreich einzusetzen. Leiterinnen müssen statt Schläge vermehrt Spielideen, Spielzüge und Spielkonzepte unterrichten.

### Verbesserung der Handlungsfähigkeit – Aufnehmen, verarbeiten, umsetzen

Informations-Aufnahme:

- Bewusst die Partnerin beobachten (Technik und/oder Taktik). Ansagen, wie sie spielen wird (antizipieren).
- Bewusst die Treffpunkte beider Spielerinnen hören oder die Flugbahn des Balls beobachten.
- Bewusst sich selbst spüren und beobachten. Die Position auf dem Platz, Griffstärke, Muskelanspannung oder -verspannung, Atmung wahrnehmen.
- Bewusst «nur» den Ball anschauen, Details darauf erkennen.
- Einen «Ballwechsel» ohne Ball spielen.

Informations-Verarbeitung:

- Mit viel gegenteiligem Drall antworten (z. B. Top Spin auf Slice). Oder bei wenig Drall auch wenig Drall einsetzen.
- Seine Absicht aussprechen.
- Sagen, ob die Situation leicht oder schwierig ist.
- Sagen: Rot, Gelb, Grün (vgl. Tennis – Verstehen und unterrichten, Das Spielprinzip «Rot – Gelb – Grün»).
- «Wenn-Dann-Übungen»: Oft liegt der taktische Fehler beim vorletzten Ball.

Informations-Umsetzung:

- Bewusst das allgemeine Gefühl des Schläges spüren. Entspricht es Leichtigkeit oder viel Kraftaufwand?
- Bewusst ein technisches Detail wahrnehmen und überprüfen: z. B. Fussstellung, Gleichgewicht, Ausholbewegung, Gewichtsverlagerung, Lockerheit, Ausschwing, Griff.
- Bewusst die taktische Situation wahrnehmen.

***Sage deinen Kindern und Jugendlichen nicht einfach nur: «Konzentriere dich!»  
Gib konkrete Aufgaben.***

### Verbesserung der mental-taktischen Kompetenz

Resultat wahrnehmen und verarbeiten:

- Auf Markierung mit verschiedenen Zielsetzungen (individuell) spielen. Dabei bewusst das Resultat wahrnehmen. War der Schlag wie geplant (Richtung, Länge, Höhe, Tempo, Drall)? Gab es Abweichung zur Zielsetzung?
- Bewusst das Resultat als Basis für die nächste Zielsetzung nutzen. Gleich spielen, lockerer, mehr Drall, mehr oder weniger beschleunigen, höher spielen usw.
- Sich realistisch bewerten (z. B. Treffpunkt, Kraftaufwand, Gleichgewicht).

Platzieren und dabei ...:

- nicht in die Platzmitte = Zone spielen.
- mit guter Länge spielen, Zonen vorgeben.
- extreme Winkel spielen, Richtungen vorgeben.

3 gegen 1:

Die Leiterin spielt die Bälle zu und provoziert verschiedene Ausgangssituationen:

- Überlobbt werden.
- Stoppball erlaufen.
- Schneller Ball.
- Kurzer Ball.

Theorie, dann Praxis:

- Auf dem Platz verschiedene Situationen mit den möglichen Lösungen besprechen. Diese dann umsetzen.
- Den vorletzten Ball spielen lernen.

Spielzüge auf 4, 6, 7, 11 Punkte:

- Zweimal Vh cross, dann longline spielen oder aus Crossduell longline spielen.
- Return aus dem Spielfeld spielen.
- Aus der Rh-Ecke cross spielen. Dabei nur Vh einsetzen.
- Rh cross spielen → Rh umlaufen und Vh spielen.
- Beide spielen drei- bis viermal aus der Mitte und öffnen dann mit Winkel das Spielfeld.
- Auf einen kürzeren Ball einen Winner spielen.

Prognose-Training:

- Wie viele von zehn ersten Aufschlägen landen im Feld?
- Einen 30:0 Vorsprung gewähren. Wer gewinnt wie hoch?



Abb. 19: Fokussierung auf den Ball

#### Spielformen:

- Um Punkte spielen. Wenn die Gegnerin den Ball nicht mehr erreichen kann, zählt dies drei Punkte.
- Es gibt Karten mit den verschiedenen Spielständen. Vor jedem Punkt eine Karte wählen, Taktik bestimmen und entsprechend spielen.
- 2 Sätze auf 11 Punkte: Den 1. Satz vorwärts, den 2. Satz rückwärts zählen.

#### Um Punkte spielen und ...

- häufig auf die schwächere Seite spielen.
- häufig längere und kürzere Bälle spielen.
- häufig angreifen und den Punkt am Netz suchen.
- häufig gegen die Laufrichtung spielen.
- den Gegner häufig ans Netz locken und dann überlobben.
- häufig Stoppbälle spielen.
- häufig direkt nach dem Service angreifen.

#### Hier- und Jetzt-Training:

- Aktuelle Gedanken aufschreiben lassen.
- 10-minütiger-Match im Tiebreak spielen.
- Auf die Atmung fokussieren (vgl. die Grundtechniken des psychologischen Trainings).

#### Nichtwiederholbarkeits-Training:

- Nur einen Ball = Matchball spielen, nachher wie eine andere Übung ausführen.

#### Einbau von Störfaktoren:

- Lärm, gerissene Saite, Zuschauer, Eltern, feuchte oder abgenutzte Bälle usw.

#### Empfehlungen:

- Übe regelmässig Richtungswechsel.
- Wähle in schwierigen Situationen eine einfache Antwort.
- Achte auf gute Qualität.
- Beziehe häufig Service und Return ins Training mit ein.
- Die beste Übung ist das Spiel respektive der Match.

## Training in Grossgruppen

Bei angepasster Organisation kann ein Training mit 6–8 Personen über 2 Plätze genau so intensiv und lehrreich sein wie ein Training mit einer Vierergruppe auf einem Platz.

Je mehr Plätze ein Leiter/Trainer betreuen muss, umso besser muss er sich vorbereiten.

Tipps für Trainings in Grossgruppen:

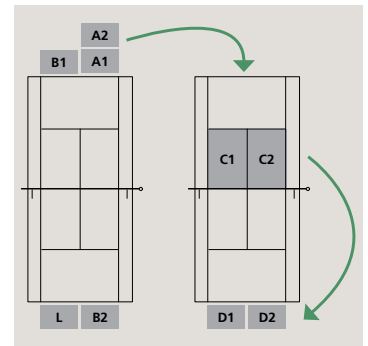
- Unabdingbar ist auch hier eine präzise Lernzieldefinition vor der Lektion.
- Damit der Erklärungsaufwand möglichst klein bleibt, nur 3–4 Themen pro Einheit einplanen.
- Einen Assistenten (kann auch ein Mitspieler sein) einsetzen (z. B. für das Zuspiel).
- Die Trainerposition so wählen, dass Überblick und Kontrolle gewährleistet sind.
- Ausgewogene Abwechslung zwischen Circuit-Training, Kolonnentraining und Miteinander-Spielen.
- Was passiert, wenn ein Spieler nicht erscheint? Dann lassen sich vielleicht keine Paare mehr bilden. Auch dieser Fall muss vorbereitet sein.
- Für die Trainingsdauer bei den Stationen genug Zeit berechnen und für die Pausen und Wechsel zusätzlich Zeit einplanen.
- Die Stationen in Circuit-Trainings können platz-, personen- oder aufgabenbezogen definiert sein.
- Gut eingeführte und funktionierende Organisationsformen können über mehrere Lektionen eingesetzt werden, weil so der Erklärungsaufwand klein bleibt.
- Aus Gründen der Sicherheit sollten die Netzspieler immer auf der gleichen Seite stehen.
- Es ist darauf zu achten, dass in homogenen Gruppen die Spielpartner wechseln.
- Bei Trainings in Grossgruppen über mehrere Plätze hat der Trainer folgende Möglichkeiten, die Positionen zu wechseln: in Paaren (Circuit), einzeln (Circuit), in Gruppen zu dritt oder zu viert (Platz wechseln). Wechsel mit einzelnen Spielern benötigen viel Zeit und sind deshalb zu vermeiden.

## Training mit 8 Personen (2 Plätze)

Lektionsthema: Angreifen

**Ziel: technisch-koordinative Kompetenz für Angriff erwerben/ anwenden**

- 1: B1 und B2 spielen rote Situationen cross
- 2: A1 und A2 mit Leiter, Rückhand umlaufen cross, mit Zusatzaufgabe, Kolonnentraining
- 3: C1 und C2 longline am Netz (1. Volley lang hinter T-Linie, dann Punkt frei, 1:1 und 2:2 möglich)
- 4: D1 und D2 Passierbälle longline und Lob (1:1 und 2:2 möglich)

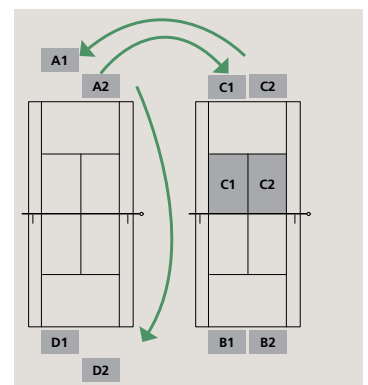


2-Personen-Wechsel: 4 Wechsel im Uhrzeigersinn ca. nach 10–15' auf Platz 2 auch Position rechts und links wechseln



**Ziel: äussere Wahrnehmung für Angriffssituationen erwerben/ anwenden**

- 1: A1 und A2 (abwechselnd) Initiative aus Platzmitte mit Rückhand umlaufen und situationsangepasst angreifen, anschl. Spiel um Punkte
- 2: D1 und D2 (abwechselnd) Spiel um Punkte gegen A1/A2 (aus roten Situationen)
- 3: B1 und B2 gegen C1 und C2 Doppel mit Belohnung für direkte Punkte



4-Personen-Wechsel: Damit alle einmal gegeneinander gespielt haben, jetzt A gegen D.

Interner Wechsel A und D nach 10', Platzwechsel nach 20'



Abb. 20: Absprache zwischen den Doppelpartnern

## Doppel spielen

Zu viert auf dem Tennisplatz spielen garantiert ein doppel so intensives Erlebnis. Die Ballwechsel sind in der Regel kurz. Die Beteiligten sind gezwungen, sich auszutauschen und gegenseitig anzufeuern. Ein wahres Teamspiel.

Die Praxisbeilage Nummer 55 (Tennis – Doppel) bietet auf 16 Seiten viele Tipps und spezifische Doppelübungen.

Sie kann unter [www.mobilesport.ch](http://www.mobilesport.ch) heruntergeladen werden.



## Einsatz von Video

Die Entwicklung der Videotechnik in den letzten Jahren ist enorm. Es stellt sich jedoch die Frage, welche Vor- und Nachteile der Einsatz von Video im Unterricht hat.

Beim Einsatz von Videos geht es fast immer um den Vergleich eines aktuellen Ist-Wertes (äusseres Bild) mit einer Bewegungsvorstellung des Athleten (inneres Bild) und einer angestrebten Zieltechnik. Dabei sollen festgestellte Differenzen entweder durch Modifizieren (Ändern) oder Präzisieren und Verfeinern minimiert werden. Somit lassen sich ein sportmotorisches Tennistechnik- oder Konditionstraining sowie Taktik- und Mentaltrainings viel effektiver gestalten. Es gilt jedoch zu beachten, dass das Fehlen einer Zieltechnik den Lerneffekt um ein Vielfaches mindert.

### Vorteile

Der Einsatz von Video ...

- kann das vom Trainer Verlangte untermauern,
- kann eine Aktivierungsfunktion haben und motivationsfördernd sein,
- kann die Aufmerksamkeit fokussieren,
- lässt Längs- und Quervergleiche zu,
- kann die Rehabilitation nach Verletzungen beschleunigen,
- kann komplexe Vorgänge aufteilen, verlangsamen, vergrössern usw.

### Nachteile

- Relativ hohe Anschaffungskosten.
- Zeitintensive Vorbereitung und Nachbereitung des Unterrichts.
- Beherrschung von Software und Hardware bedeutet hohen Zeitaufwand.
- Nicht alle Athleten sehen sich selber gerne im Monitor. Schon gar nicht möchten sie vor versammelter Gruppe technisch beurteilt werden.
- Auch besteht die Gefahr, dass im Zusammenhang mit «Fernsehen» wieder eine Konsumationshaltung an den Tag tritt.

### Lernpsychologie

Wenn es um das Thema Lernen, insbesondere das Behalten von Wissen geht, so weiss man aus Studien (Edelmann, 1994), dass der Mensch etwa 10 % von dem, was er liest, auch behalten kann. Wenn er es hört, bleibt etwa 20 % erhalten. Wenn er etwas sieht, dann verbleiben immerhin 30 % im Kopf. Werden Sehen und Hören kombiniert, sind es 70 %, wenn jemand etwas selber sagt, sogar 80 %. Wenn er etwas selber ausführt, kann er bis zu 90 % behalten. Hier liegt der Einsatz von Video auf der Hand.

***Kurz zusammengefasst: Der Einsatz von Video ermöglicht differenzierte Rückmeldungen, bedeutet aber auch mehr Arbeit.***

## Verwendete und weiterführende Literatur

- Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg.). (2002). *Tennis – Verstehen und unterrichten*. Magglingen: BASPO
- Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg.) (2009). *Physis – Praktische Beispiele*. Magglingen: BASPO
- Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg.) (2009). *Physis – Theoretische Grundlagen*. Magglingen: BASPO
- Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg.). (2010). *Psyche – Theoretische Grundlagen und praktische Beispiele*. Magglingen: BASPO.
- Bundesamt für Sport BASPO (Hrsg.). (2009). *Kernlehrmittel Jugend+Sport*. Magglingen: BASPO.
- Bühler, J. (2012). *Swiss Tennis Player Development – Grundlagen Psyche*. Biel: Swiss Tennis.
- Edelmann, W. (1994). *Lernpsychologie, 4. Auflage*. Weinheim: Beltz Verlag.
- Hotz, A. (2002). Trainer/Coaching – eine faszinierende Herausforderung – weit über den Sport hinaus. *Mobile, Heft 5; 8/9*. Magglingen: BASPO.
- Linder, B. (2012). *Swiss Tennis Player Development – Grundlagen Kondition*. Biel: Swiss Tennis.
- Loehr, J. E. (2000). *Die neue mentale Stärke: sportliche Bestleistung durch mentale, emotionale und physische Konditionierung*. München: BLV Verlagsgesellschaft GmbH.
- Mechling, H. & Carl, K. (2003). Sportliche Technik. In P. Röthig & R. Prohl (Red.), *Sportwissenschaftliches Lexikon* (S. 588). Schorndorf: Hofmann.
- Nideffer, R. M. (1976). *The Inner Athlete*. New York: Thomas Crowell.
- Paganini, P. (2005). *Lehrunterlagen Konditionstrainerausbildung Swiss Tennis* (Unveröffentlichte Manuskripte). Biel: Swiss Tennis.
- Stentenbach, K. (2012). *Swiss Tennis Player Development – Grundlagen Taktik und Technik*. Biel: Swiss Tennis.
- Würth, S., Pfeffer, I., & Alfermann, D. (2004). Die subjektive Wahrnehmung der Trainer-Athlet-Interaktion in Individualsportarten und Mannschaftsspielen. *Zeitschrift für Sportpsychologie, 11*, 24–32.



Autoren: Jürg Bühler, Marcel Meier, Matthias Rudin  
Mitarbeit: Alexis Bernhard-Castelnuovo, Beni Linder, Peter Frey, Angel Sulleiro,  
Ariane Weber, Martin Golser, Kai Stentenbach, Stefan Schwestermann,  
Olivier Mabillard  
Redaktion: Christa Grötzinger Strupler

Fotos: Ueli Känzig, Freshfocus  
Layout: Lernmedien EHSM

Ausgabe: 2014

Herausgeber: Bundesamt für Sport BASPO,  
in Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Tennisverband Swiss Tennis  
Internet: [www.baspo.ch](http://www.baspo.ch), [www.jugendundsport.ch](http://www.jugendundsport.ch)  
Bezugsquelle: [dok.js@baspo.admin.ch](mailto:dok.js@baspo.admin.ch)  
Bestell-Nr.: 30.771.720 d

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung oder Verbreitung jeder Art – auch auszugsweise – nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers und unter Quellenangabe gestattet.