

Update Trainingsempfehlungen mit Hygiene- und Abstandsregelungen

Liebe Trainerinnen und Trainer,

der Hessische Tennis-Verband hofft, dass ihr die ersten beiden Wochen seit der Öffnung der Tennisplätze genossen habt und mit viel Spaß und Freude trainieren konntet. Die für uns alle neue Situation hat einige Fragen aufgeworfen, die wir sehr häufig im persönlichen Kontakt besprechen konnten. Mein Eindruck, den ich durch die Gespräche und E-Mails mit Euch gewonnen habe, ist, dass Ihr den Unterricht verantwortungsvoll durchführt und dabei die gebotenen Regeln sehr gut eingehalten werden. Dafür vielen Dank!

1. Übertragungsmöglichkeit durch „Bälle anfassen“

Einer diesbezüglichen [Stellungnahme](#) von Experten (Prof. Dr. med. Stefan Zielen und Prof. Dr. med. habil. René Gottschalk) ist zu entnehmen, dass es keine Anhaltspunkte für einen Übertragungsweg über den Tennisball gibt. Das führt zu der Einschätzung, dass im Kinder- und Jugendtraining auch ein Aufschlagtraining durchgeführt werden kann. Dazu aber einige Hinweise:

- Bitte mit den Bällen **nicht** den Schweiß von der Stirn abwischen.
- Bei heißem Wetter und feuchten Händen Schweißbänder an beiden Handgelenken tragen. Damit wird die Übertragung von Körperflüssigkeit auf den Ball verhindert. Ersatzweise eigenes Handtuch verwenden (diesmal nicht aus taktischen Gründen!). Das Handtuch nach dem Gebrauch in der Trainingsstunde in einer Plastiktüte verstauen.
- Zur Sicherstellung der Abstandsregeln wird ein Aufschlagtraining mit 4 Schülern auf einer Seite **nicht** empfohlen. Bei zwei Schülern auf einer Seite sollten zwei getrennte Ballkörbe zur Ballentnahme bereitstehen und der Abstand bei gleichzeitigen Aufschlägen markiert werden.
- Bitte die Trainingsteilnehmer nach Trainingsende daran erinnern, sich die Hände zu waschen!

2. „Platzhygiene“

Der Tennisplatz sollte über Nacht und dann noch mal rechtzeitig vor Trainingsbeginn gut bewässert werden. Damit wird der Staub gebunden und es reicht zwischen den Stunden ein kurzes Spritzen, um den Platz wieder spielbereit zu machen.

- Schlauch, Abziehnetz und Scharierholz entweder nur selbst verwenden oder nach Gebrauch desinfizieren.
- Wässern ist wichtiger als Linien kehren 😊.
- Gerade bei nur leichter Beanspruchung durch Kinder reicht oft ein kurzes scharieren, um den Platz wieder spielbereit zu machen.

3. Aufschlag- und Returntraining

Seit ich als Trainer arbeite höre ich richtigerweise, dass wir das Aufschlag- und Returntraining vernachlässigen, obwohl es die ersten und damit wichtigsten Schläge in einem Ballwechsel sind. Häufig heißt es gegen Ende der Stunde „Macht noch ein paar Aufschläge“. Ohne ein Zielfeld mit konkreten Bewegungsanweisungen und Bewegungskorrekturen ist es aber lediglich ein monotoner Übergang zur nächsten Stunde. Returntraining findet noch weniger statt, da ja gute und vor allem sichere Aufschläge Voraussetzung für ein adäquates Returntraining sind. Natürlich kann der Trainer die Aufschläge einspielen, aber bei 4 Trainingsteilnehmern auf dem Platz ist das nicht ökonomisch.

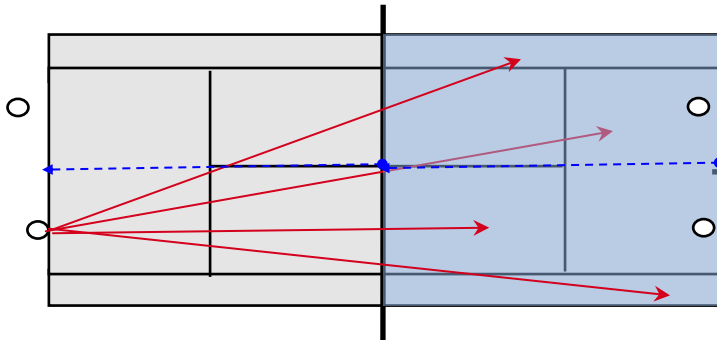
Deshalb:

- Platziert das Aufschlag- und Returntraining in den Hauptteil der Stunde.
- Nehmt Euch ein konkretes Lernziel für die Stunde vor.
- Arbeitet mit Zielfeldern. Vereinfacht die Zielfelder im Kinderbereich, erschwert die Zielfelder im Leistungsbereich.
- Fügt sukzessive die Rituale vor dem Aufschlag und Return hinzu.
- Arbeitet mit Lernzielkontrollen.
- Lasst die Schüler Bewegungsrückmeldungen über ihre Aufschlagbewegung geben (bewusster Lernprozess).

- Ersetzt ein Schüleranspiel aus der Hand, durch ein „Überkopfanspiel“. Sofort ist eine Aufschlag-Return Situation hergestellt, wenn auch in einer etwas modifizierten Art. Damit können normale Ballwechsel oder 11er (Aufschlag in die Mitte, Return in die Mitte) eröffnet werden.
- Motiviert die Schüler zum eigenständigen Aufschlagtraining. Im Gegensatz zum Returntraining ist das ohne Spielpartner möglich.

a) Kindertraining: Erleichterte Zielfelder

Nehmen wir vier Kinder im Alter von 7-9 Jahren, die am Anfang dieser hochkomplexen Bewegung stehen. Die Kinder spielen in der Doppelaufstellung zu viert an der Grundlinie stehend. Der Aufschläger eröffnet das Spiel mit einem Aufschlag, der in das gesamte gegenüberliegende Doppelfeld gespielt werden darf. Zur Annahme ist das Kind berechtigt, in dessen Feld der Ball fliegt.

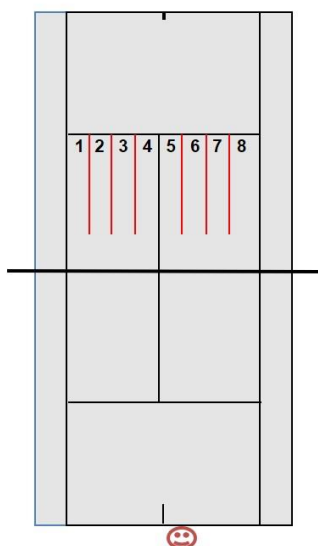


Die Doppelpartner müssen beide annahmefähig sein, da das gesamte Doppelfeld für den Aufschlag des Aufschlägers gültig ist. Das führt zu erhöhter Aufmerksamkeit und mehr Ballwechseln in den Anfängen der Spieleröffnung. Das Wichtigste beim Aufschlag und Return: **Der Ball muss über das Netz!**

b) Jugendtraining / Erwachsenentraining / Leistungstraining: Erschwerte Zielfelder

Der Aufschlag ist im Hochleistungsbereich eine ähnlich komplexe Bewegung wie ein perfekter Golfschlag. Eine Vielzahl von Muskeln arbeitet in einer „kinematischen Kette“ koordiniert zusammen, um einen Ball mit hoher Geschwindigkeit und Präzision ins Zielfeld zu befördern. Mit zunehmender technischer Güte des Aufschlages wird sich die taktische Kompetenz im Spielaufbau mitentwickeln. Zum Training der technisch-taktischen Kompetenz sollte das Aufschlagfeld in verschiedene Zonen unterteilt werden. Je nach Leistungsstand wird ein Aufschlagfeld, z.B. das Einstandfeld, in 2, 3 oder 4 Zonen unterteilt. Im Leistungsbereich wird zusätzlich eine hintere „powerline“ markiert oder Pylonen für die seitliche Aufschlagkurve. Je nach Trainingsziel können weitere Differenzierungen der Zielzonen und Aufgabenstellungen vorgenommen werden.

Präzisions-, Geschwindigkeits- und Richtungskontrolle beim Aufschlagtraining.



Drill Variationen mit hoher Geschwindigkeit

- Zone 1: Slice Aufschlag nach außen
- Zone 3: Kick Aufschlag mit weitem Absprung
- Zone 4: Kick Aufschlag mit hohem Absprung auf die Rückhand
- Zone 5: Slice Aufschlag nach innen
- Zone 7: Kick Aufschlag mit weitem Absprung
- Zone 8: Kick Aufschlag weit nach außen

Ziele:

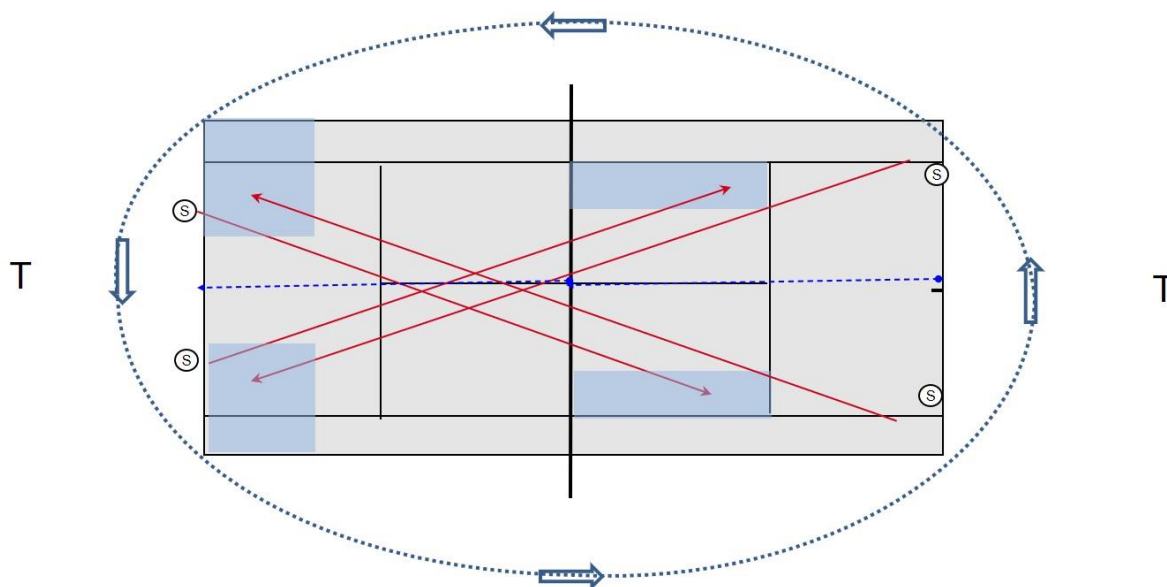
- Kontrolle der Präzision (Zonen)
- Kontrolle der Flugkurve (Hütchen)
- Kontrolle der Geschwindigkeit (2.Aufsprung)



c) Trainingsbeispiel Aufschlag und Returntraining mit 4 Trainingsteilnehmern

In der ersten Empfehlung zur Wiederaufnahme des Trainings habe ich festgelegte Schlagfolgen für Interaktionsübungen vorgestellt. Mit der Integration von Aufschlag und Return möchte ich daran anknüpfen. Folgende Trainingsübung ist mit vier Schülern sehr gut durchführbar.

Zwei Schüler schlagen auf, zwei Schüler returnieren den Aufschlag. Für den Aufschlag wird ein Zielfeld im Aufschlagfeld vorgegeben. Für den Return wird ein Zielfeld im Grundlinienbereich vorgegeben. Die Positionen werden nach einer bestimmten Zeit kreisweise gewechselt. Die Trainerkorrekturen beziehen sich auf die Ritualisierung und technische Durchführung des Aufschlages und auf die Ritualisierung und technische Durchführung des Returns. Die günstigste Trainerposition ist an der Stirnseite der Spieler, die der Trainer in dieser Phase beobachten möchte, um ihnen weitere Bewegungsanweisungen, Korrekturen, Lob, Hilfen geben zu können. Wichtig ist, der Blickwinkel soll dem des Schülers entsprechen. Ein „Festhalten des Trainers am Netzpfosten“ ist, nicht nur bei dieser Trainingsform, zu vermeiden.



d) Aufschlag plus 1 – Return plus 1

Die wahrscheinlich wichtigste Trainingsform für eine Verbesserung der Spieleröffnung ist das Trainieren der Spieleröffnung und des jeweiligen Folgeschlages, denn über 60% aller Ballwechsel enden mit dem 4. Ball.

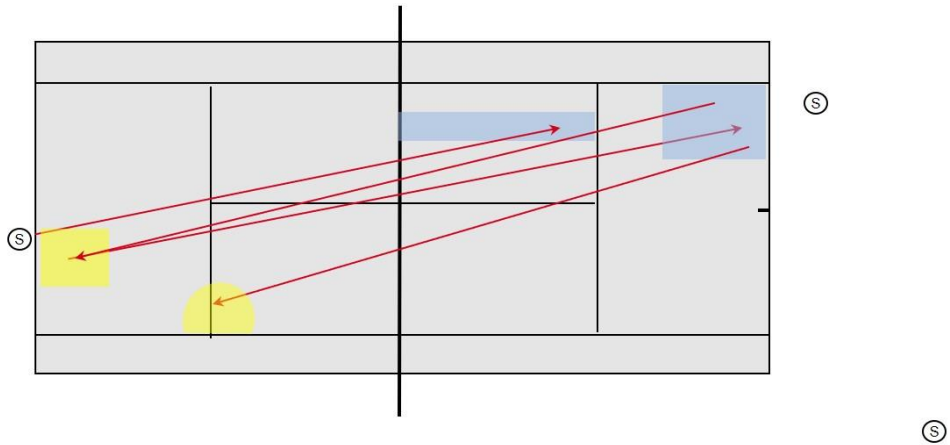
Beispiel: Spieler A spielt den Aufschlag, einen Vorhandschlag und macht dann einen Fehler mit der Rückhand. Spieler B hat den Aufschlag returniert und den zweiten Ball auf die Rückhandseite von A gespielt. Insgesamt werden statistische vier Schläge notiert, da der Fehler von A mit der Rückhand nicht mitzählt.

Merke: Wer statistisch die ersten beiden Schläge so ins Feld spielt, dass zumindest eine neutrale Spielsituation entsteht, hat hohe Chancen das Match zu gewinnen. Genau das wird mit Aufschlag plus 1 und Return plus 1 trainiert.

e) Fünf Trainingsbeispiele für den zweiten Aufschlag plus Folgeschlag und den Return plus Folgeschlag von der Einstandseite

- Aufschlag Zone 1 – Return VH cross – VH cross – VH cross
- Aufschlag Zone 1 – Return VH longline – Rückhand cross – RH longline
- Aufschlag Zone 4 – Return RH lang in die Mitte – VH oder RH in die VH Ecke – VH longline
- Aufschlag Zone 4 – Return RH lang in die Mitte – VH oder RH in die RH Ecke – RH cross
- Aufschlag Zone 2 – Return VH in die linke Mitte – VH cross lang – VH Winkel (siehe Skizze unten)

Ⓢ



Viele weitere Zielzonen und Schlagvariationen können konzipiert und durchgespielt werden.

f) Methodische Hinweise:

- Jeder Spieler hat seinen Warteplatz in einer Ecke des Feldes (Abstandsregel).
- Es werden zwei, bei vorzeitigen Fehlern auch drei Ballwechsel nacheinander gespielt. Damit entstehen weniger Wechsel und mehr Schlagwiederholungen.
- Der Ballwechsel endet mit dem 4. Ball, der Punkt wird nicht ausgespielt.
- Ein Wettkampf kann darin bestehen, möglichst viele vollzählige Serien zu schaffen.

Viel Spaß beim Training von Aufschlag und Return.

Michael Kreuzer (Cheftrainer Ausbildung)