

5. Taktisches Training

Übung 169-205

(s. auch: Aufschlag-Return-Training Matchübungen, Kindertraining Taktik mit den Jüngsten, Doppeltraining und Mannschaftstraining 2 Plätze Doppel Matchplay)

Das taktische Training ist aufgegliedert in die Unterkapitel

Einzel-Spielübungen - **Übung 169-176**

Taktik der Eröffnungsschläge - **Übung 177-186**

Einzel-Matchübungen - **Übung 187-196**

Doppel-Spielübungen - **Übung 197-200**

Doppel-Matchübungen - **Übung 201-205**

Taktisches Training beginnt da, wo der Schüler kann, aber nicht muss. D. h. im Gegensatz zu Übungen mit (zumindest teilweise) vorbestimmtem Ablauf ist der Spieler in seinen Entscheidungen weitgehend frei. Er soll lernen, die Möglichkeiten und Situationen im Spiel zu beurteilen, um bestimmte taktische Mittel einzusetzen und er soll die Erfolgsaussichten einschätzen lernen. Taktisches Verhalten ist immer an persönliche technische Möglichkeiten und Charaktereigenschaften gebunden. Wer einen sehr guten Aufschlag hat, wird öfter ans Netz vorrücken können als jemand, der mit diesem Ball nur das nächste Grundlinienduell eröffnet. Ein risikofreudiger Spieler wird sehr viel aggressiver agieren als der eher zurückhaltende und geduldige Mensch.

Ein Trainer muss auf diese Voraussetzungen natürlich Rücksicht nehmen, sollte aber immer dem Spieler auch taktische Möglichkeiten aufzeigen und anbieten – und sie ausprobieren lassen –, die nicht unbedingt den Vorlieben des Spielers entsprechen.

Eine Mahnung sei vorangestellt: Bei aller Liebe zu ausgeklügelten Strategie-

plänen sollte man eines nicht vergessen – drei von vier Punkten auf »Normalspieler-niveau« entstehen durch Fehler. Folglich lautet das wirkungsvollste taktische Verhalten im Einzel (zum Doppel kommen wir noch) »Fehler vermeiden«. Grundsätzlich sollte ein Spieler versuchen, ein Match mit seinen Stärken zu gewinnen, nicht mit Schlägen, die er unter Druck ohnehin nicht beherrscht.

Die effektivste Methode, taktische Verhaltensweisen zu vermitteln, ist es, Anreize in Form von Extrapunkten für bestimmte Spielzüge zu setzen. Beispiel: Wer den Ballwechsel mit einem Volley gewinnt, bekommt zwei Punkte. Taktik trainiert man grundsätzlich in Wettkampf-form, wobei natürlich vorbereitende Übungen, in denen die entsprechenden Spielzüge trainiert werden, auch einen taktischen Hintergrund haben. Wenn z. B. eine Übung durchgeführt wird, bei der der Schüler aus dem Halbfeld Vorhand longline angreifen soll, ist das ein Training für die taktisch sehr kluge Entscheidung, den Gegner auf der vermeintlich schwächeren Passierball-seite, nämlich der Rückhand, anzugreifen. So gesehen haben fast alle Trainingsformen auch einen taktischen Bestandteil, genau wie jede Übung im Tennis technische Elemente beinhaltet. Die Übergänge sind fließend, aber wie bereits ausgeführt fängt das eigentliche taktische Training mit der *freien Anwendung* der Spielzüge und der entsprechenden Erfolgskontrolle an.

Die erste Aufgabe des Trainers ist das Besprechen und Aufzeigen von taktischen Varianten. Wie oben angedeutet

sollte der Grundstock bereits im »normalen« Training gelegt werden, in dem der Trainer dem Spieler schon erklärt hat, *warum* bestimmte Spielzüge oder Verhaltensweisen trainiert werden. Beispiele dafür sind Trainingsformen, bei denen die Rückhand umlaufen wird (um aggressiver von der GL zu spielen) oder Aufschlagtraining mit Zielen auf der Rückhandseite

des Gegners (um den schwächeren Return zu erzwingen) oder die bereits erwähnte Angriffsübung auf die Rückhandseite des Gegners.

Im taktischen Anwendungstraining kennt der Spieler bereits bestimmte Möglichkeiten, soll aber frei entscheiden, zu welchem Zeitpunkt es sinnvoll ist, sie einzusetzen.

Die vier Ebenen der Taktik

In einer komplexen Spielsituation steht der Spieler vor taktischen Entscheidungen auf verschiedenen Ebenen.

Er muss zunächst einmal sehr kurzfristig jede Schlagsituation analysieren und entscheiden, wie er reagiert. Beispiel: Antworte ich auf den hohen Topspin mit ebenfalls einem Topspin oder setze ich einen Slice ein? Ist der Ball kurz genug, um anzugreifen oder nicht? Diese **aktuelle Analyse**, die während des Ballwechsels abläuft, kann ein Spieler nur dann bewältigen, wenn er sich mental unter Kontrolle hat und sich geistig nicht mit anderen Dingen beschäftigt wie Ärger, Frustration oder Angst (siehe dazu auch das nächste Kapitel »Mentales Training«). Jeder Rückschlag beinhaltet also idealerweise eine spontane Entscheidung für ein bestimmtes taktisches Verhalten in dieser Schlagsituation, gefolgt von der Analyse des Erfolges der jeweiligen Entscheidung (was wiederum das weitere Verhalten beeinflusst).

Dem übergeordnet sollte die **vorausgehende Planung** für den anstehenden Punkt sein. Beispiel: Der Spieler ist Aufschläger und nimmt sich bei der Vorbereitung auf den nächsten Punkt vor, nach einem guten ersten Aufschlag die Vorhand einzusetzen, um den Gegner unter Druck zu



setzen und einen kurzen Ball zu erzwingen. Umgekehrt wird der Returnspieler vielleicht planen, möglichst lang und auf die schwächere Seite des Gegners zu retournieren. Ein konzentrierter Spieler wird jedem Punkt eine solche Planung vorausgehen lassen. Ob die Umsetzung letztendlich gelingt oder nicht, ist in diesem Zusammenhang nicht das Entscheidende, wichtig ist die taktische Konditionierung und die absolute Konzentration auf das Spiel (siehe dazu »Taktik der Eröffnungsschläge«, Übung Nr. 177–186).

Noch über dieser Ebene der Planung für den nächsten Punkt liegt die **taktische**

Einschätzung der Situation im Match. Ein erfahrener Spieler wird sich nicht immer absolut gleich verhalten, sondern seine Marschroute variabel gestalten, je nach Gegner oder Spielstand. Beispiel: Bei 40:0 und eigenem Aufschlag beide Aufschläge etwas riskanter zu spielen ist sicher sinnvoller, als das gleiche bei Vorteil Rückschläger zu versuchen. Oder, wenn der Gegner Anzeichen von Ermüdung zeigt, machen Stopps im richtigen Moment sehr viel mehr Sinn als gegen einen frischen Dauerläufer.

Und über allem, sozusagen als Rahmen für die angesprochenen taktischen Ebenen steht die zu Grunde liegende **Strategie, die ein guter Spieler vor dem Wett-**

kampf plant. Sie ist abhängig von den eigenen Fähigkeiten (Stärken ausspielen!) und – die Kenntnis darüber vorausgesetzt – den Fähigkeiten des Gegners. Beispiel: Ich weiß, der andere ist geduldig, spielt gerne ewig lange Ballwechsel, um den Gegner zu ermüden und hat eine etwas schwächere Rückhand. Also nehme ich mir als Masterplan vor, über seine Rückhand kurze Bälle zu erzwingen und konsequent aufzurücken, um die Ballwechsel zu verkürzen. Voraussetzung ist in diesem Fall natürlich, dass ich Vertrauen in mein eigenes Angriffsspiel habe. Bei sehr erfahrenen Turnierspielern sind weitere äußere Faktoren (Bodenbelag, Wetter etc.) für deren strategische Planung relevant.

Grundsätzliche taktische Verhaltensweisen

Einfach gesagt gibt es eigentlich nur zwei taktische Grundanlagen auf dem Platz: eher offensiv oder eher defensiv-abwartend (und dazwischen sehr viele Mischformen). Dieses Verhalten hängt einerseits sehr mit dem Charakter des jeweiligen Spielers zusammen: Will er eher das Heft in die Hand nehmen und das Geschehen bestimmen oder ist er eher einer, der abwartet und erst einmal schaut und darauf reagiert, was der andere macht. Andererseits bestimmen natürlich die spielerischen Fähigkeiten und die daraus resultierende »Kompetenzerwartung« des Spielers (s. dazu auch Ausführungen Kap.

13: »Schaltjahr«), was auf dem Platz möglich ist: Ein eher aktiver Spieler braucht gute Aufschläge, eine druckvolle Vorhand und einen sicheren Volley, der abwartende Spieler gute Beine und sichere Grundschläge. Ideal ist, wenn man alles hat und entsprechend einsetzen kann, aber auch dann wird sich eine bestimmte Grundeinstellung (offensiv/defensiv) durchsetzen. Beim Training taktischer Verhaltensweisen im Grundlinienspiel geht es eigentlich immer um diesen Unterschied zwischen aktivem (Druck mit der VH, Aufrücken ans Netz etc.) und eher abwartendem Spiel und richtigen Einsatz zum richtigen Zeitpunkt.

Taktik der Eröffnungsschläge (Übungen 177–186)

Viele Spieler auf Club- und Hobbyniveau vernachlässigen dieses extrem wichtige Element der Matchführung. Aufschläger und Returnspieler beschäftigen sich mit allem möglichen, aber nicht mit dem bevorstehenden Schlag, der den nächsten Ballwechsel eröffnet und in vielen Fällen bereits punktentscheidend ist. Und wenn, dann sind die Gedanken oft negativ wie »hoffentlich kein Doppelfehler ...« oder »den Return verschlage ich sowieso ...«. Die Übungen 177 bis 186 (»Taktik der Eröffnungsschläge«) beschäftigen sich intensiv mit dieser Thematik. Auch die Übungen 162 bis 168 des vorherigen Kapitels (**Matchübungen Eröffnungsschläge**) trainieren das richtige Verhalten in dieser speziellen Situation. Es gibt kaum eine Komponente des Wettkampfs, in der ein fortgeschrittener und ambitionierter Spieler sich mit den richtigen Übungen schneller verbessern kann als in diesem auch das mentale Training (»Kon-

zentration«) betreffenden Bereich (siehe auch Übung 366; Startplan).

Eine Warnung zu den folgenden Übungen sei vorher ausgesprochen: Einige Spieler reagieren auf »Zusatzregeln«, die bestimmte taktische Verhaltensweisen in matchähnlichen Situationen schulen sollen, zunächst einmal gestresst. Sie müssen plötzlich nachdenken und planen und werden vor Entscheidungen gestellt, was sie tun wollen. Zusätzlich müssen sie aufmerksam mitzählen. Alles Dinge, die manche Spieler in ihren immer gleich ablaufenden Matches nie tun, weil sie im Prinzip nur mit den Defiziten ihres eigenen Spiels beschäftigt sind. Als Trainer erkennen Sie daran den eher misserfolgsorientierten und ängstlichen Spieler (siehe dazu auch die Ausführungen zu den Spielertypen in Kap. 6 »Mentales Training«). Gerade diese Gruppe von Spielern kann von taktischem, mentalem und Konzentrationstraining am meisten profitieren!

Doppeltraining ist Taktiktraining

Sind die taktischen Möglichkeiten im Einzel stark vom Niveau und den technischen Möglichkeiten der Spieler abhängig, spielt die Taktik im Doppel eine viel größere, vielleicht sogar die entscheidende Rolle, und zwar auf jedem Spielniveau. Das fängt schon mit der Aufstellung vor Beginn des Ballwechsels an, bei der sich die Spieler bewusst machen sollten, was sie beim nächsten Punkt vorhaben. Nicht umsonst sprechen sich Spitzendoppel permanent untereinander ab. Doppeltraining in jeder Form hat also grundsätzlich einen viel größeren taktischen Inhalt als die meisten

Einzeltrainingsübungen. Die Positionen der Spieler vor und während des Ballwechsels bestimmen, wohin der Ball gespielt werden sollte und wohin nicht, und der Trainer sollte ständig bemüht sein, mit den Schülern über das Positionsspiel und die zugrundeliegenden Absichten und Möglichkeiten zu sprechen. Beide Seiten, sowohl die Aufschläger als auch die Returnierenden, können zwischen eher defensiven oder eher offensiven Aufstellungsvarianten wählen. Die Aufschläger haben noch zusätzlich die Wahl, auf welcher Seite sich der freie Spieler positioniert.

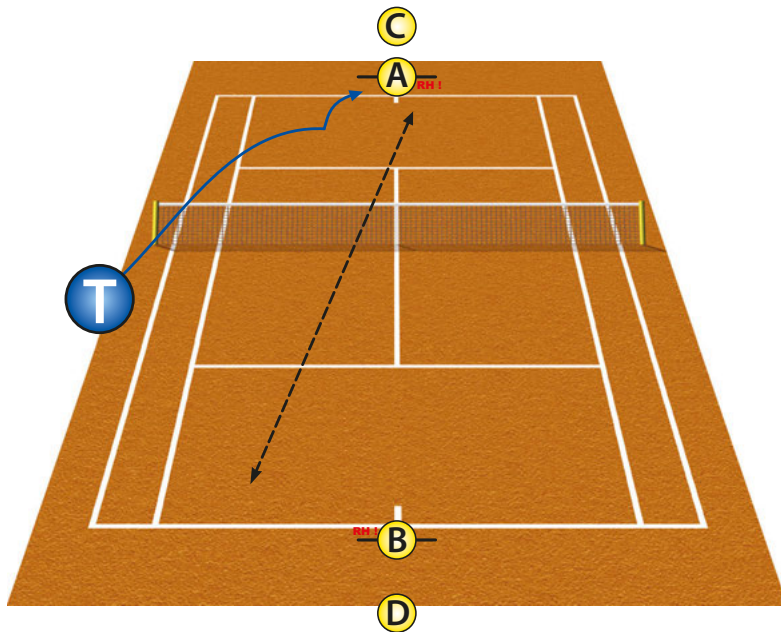
Das Taktiktraining im Doppel sieht üblicherweise so aus, dass man eine bestimmte Aufstellung und die Möglichkeiten, die sich daraus ergeben, bespricht und die Situationen durchspielt. Die Spielzüge sind viel mehr vorherbestimmt als im taktischen Einzeltraining, da vier Spieler die Räume sehr viel enger machen als zwei Einzelspieler, die nach Aufschlag und Return das ganze freie Feld vor sich haben. Auch dem taktischen Doppeltraining liegen natürlich Übungen zugrunde, in denen die Spielzüge und Schläge, die man zur Durchführung einer taktischen Absicht braucht, ausgiebig trainiert wurden. Beispiel: Die Übung »Netz gegen

Grundlinie« (Kap. 10: Doppeltraining, Übung 292) bereitet die Doppelpaarung auf die Situation vor, die entsteht, wenn das aufschlagende Paar gemeinsam ans Netz vorrückt. Es gilt hier noch mehr das, was bereits für das Einzeltraining festgestellt wurde: Praktisch jede Doppelübung hat auch einen taktischen Bestandteil.

Viele weitere und sehr intensive Doppelübungen sind in Kapitel 10: »Doppeltraining« zu finden, außerdem in den durch bestimmte Zählweisen stark taktisch geprägte Doppel-Match-Übungen im Kapitel 11: »Mannschaftstraining - Zwei Plätze, Doppel-Matchplay«.



Rückhand verliert



VH	RH	Vo	Sm	As	Rt	oT	2S	3S	4S
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Anspruch: ●●●●

Intensität: ●●

Anzahl Spieler: 4 (2)

Dauer: ca. 20 Min.

Zählweise: Satz bis 7, 9 oder 11, jeder gegen jeden.

Anmerkungen

Spiel soll auf die RH-Seite des Gegners ausgerichtet sein (VH-Inside-Out, RH-Cross). Mit 3 Spielern 2 gegen 1 spielen.

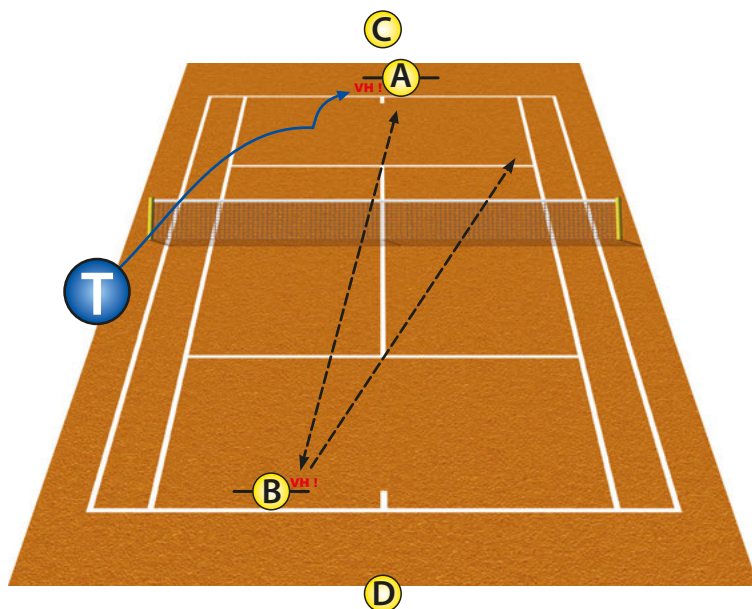
Ziel

Gegner zu RH zwingen, eigenes Spiel auf die schwächere Seite des Gegners ausrichten.

Beschreibung

Trainerzuspiel auf A, A und B spielen Punkte von der GL aus. Ein Spieler gewinnt den Punkt auf herkömmliche Weise und bekommt einen Zusatzpunkt, wenn der Gegner zum dritten Mal RH spielt (spielen muss). Nach 3 gespielten Bällen wechseln A und B die Seiten. C gegen D sind an der Reihe, spielen ebenfalls 3 Punkte aus und wechseln die Seiten.

Vorhand gewinnt



VH	RH	Vo	Sm	As	Rt	oT	2S	3S	4S
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Anspruch: ●●●●●

Intensität: ●●●

Anzahl Spieler: 4 (2)

Dauer: ca. 20 Min.

Zählweise: Satz bis 7, 9 oder 11, jeder gegen jeden.

Anmerkungen

Spieler sollen versuchen, möglichst oft die VH mit Druck einzusetzen. Und genau wie in der Übung zuvor, muss das Spiel auf die Rückhand des Gegners ausgerichtet sein, um die druckvolle Vorhand zu verhindern! Mit 3 Spielern 2 gegen 1 spielen.

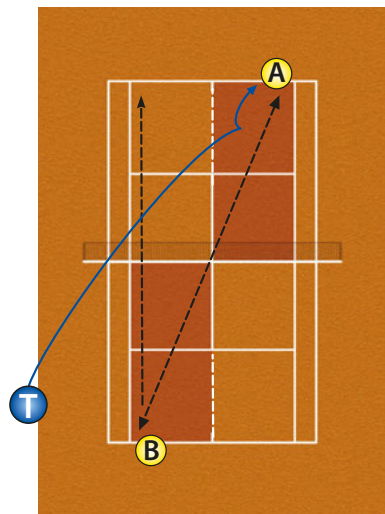
Ziel

Gegner auf RH halten, eigene VH aggressiv einsetzen, RH umlaufen.

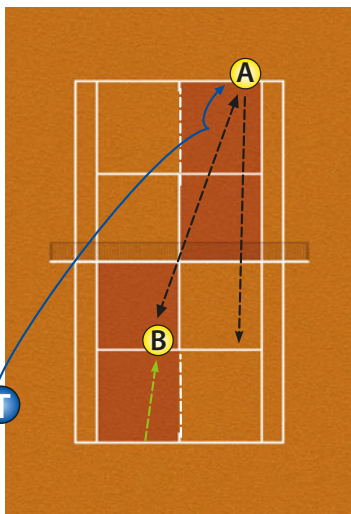
Beschreibung

Trainerzuspiel auf RH von A, A und B spielen Punkte von der GL aus. Ein Spieler gewinnt den Punkt auf herkömmliche Weise und bekommt einen Zusatzpunkt, wenn er den Ballwechsel mit einem Vorhandschlag beendet (Winner oder Ball kommt nicht zurück). Nach 3 gespielten Bällen wechseln A und B die Seiten. C gegen D sind an der Reihe, spielen ebenfalls 3 Punkte aus und wechseln die Seiten.

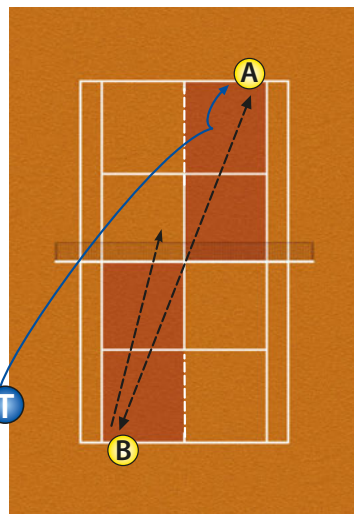
Rückhand-Duell



RH-LL-Winner oder VH ...



... aufrücken ans Netz ...



... Stopp spielen

VH	RH	Vo	Sm	As	Rt	oT	2S	3S	4S
Anspruch:									
Intensität:									
Anzahl Spieler:		4 (2)							
Dauer:		ca. 20 Min.							
Zählweise:		Satz bis 7, 9 oder 11, jeder gegen jeden.							
Hilfsmittel:		Linienmarkierungen.							

Ziel

Ballwechsel über RH-Seite kontrollieren, im richtigen Moment offensiv werden, Gegner beobachten, peripheres Sehen.

Beschreibung

Trainerzuspiel auf RH von A, A und B spielen ein RH-Duell von der GL aus. Die Crossfelder sind markiert (halbes Feld). Der Ballwechsel wird mit folgenden taktischen Optionen »offen« (d. h. das ganze Feld zählt):

- 1.) Einer der Spieler umläuft die RH und spielt VH (egal wohin, Schlag ist frei).

- 2.) Einer der Spieler spielt RH longline und macht einen freien Punkt (Ball darf nicht zurückkommen).
- 3.) Einer der Spieler rückt mit RH cross ans Netz (der Passierball ist dann frei).
- 4.) Einer der Spieler spielt einen RH-Stopp (der Stopp ist bereits frei). Es werden 3 Punkte gespielt, dann sind C gegen D an der Reihe, spielen ebenfalls 3 Punkte aus und wechseln die Seiten.

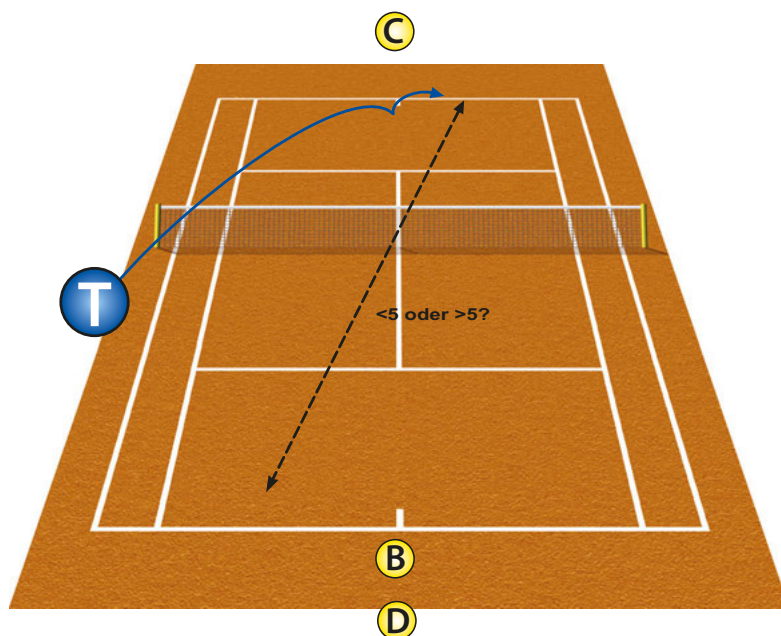
Variationen

- 1.) Jeder muss 2 oder mehr RH cross spielen, bevor variiert werden darf.
- 2.) Spiel mit 3 Spielern in der Form 2 gegen 1 möglich.
- 3.) Selbstanspiel möglich.

Anmerkungen

Sehr realistische Situation, in der beide Spieler zunächst abwartend agieren (RH cross), dann aber den Ballwechsel übernehmen und entscheiden wollen, nur mit guten Spielern durchführbar.

Offensiv - Defensiv



VH	RH	Vo	Sm	As	Rt	oT	2S	3S	4S
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Anspruch: ●●●●●

Intensität: ●●●●●

Anzahl Spieler: 4 (2)

Dauer: 3 Durchgänge, jeder gegen jeden.

Zählweise: Satz bis 7, 9 oder 11.

Ziel

Die beiden grundlegenden taktischen Verhaltensweisen durchspielen.

Beschreibung

A und B spielen Punkte von der GL aus. A hat die Aufgabe, aggressiv zu spielen, B soll abwartend agieren. Der Trainer spielt A auf der RH an. Ist der Ballwechsel mit 5 oder weniger Schlägen zugunsten von A beendet (d. h. A muss spätestens mit dem dritten Schlag »punkten«), gewinnt dieser zwei Punkte. Dauert der Ballwechsel länger, gibt es einen Punkt. B bekommt bei einem Ballwechsel mit 5 Schlägen oder weniger bei Gewinn einen Punkt, bei einem längeren Ballwechsel zwei

Punkte. Nach 5 gespielten Punkten wechseln A und B die Seiten, in der nächsten Runde wechseln die Aufgaben. C gegen D sind an der Reihe, spielen ebenfalls 5 Punkte aus und wechseln die Seiten.

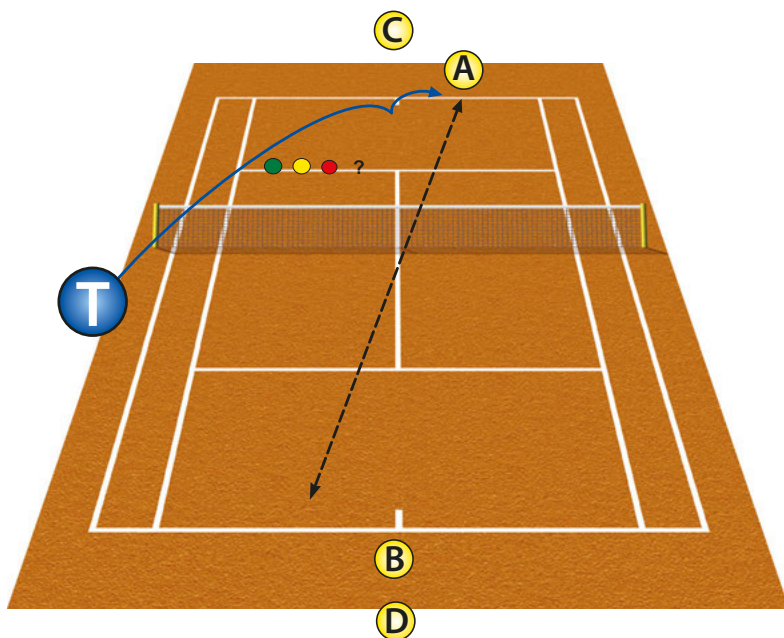
Variationen

Selbständiges Anspiel aus der Hand (soll fair sein, es gilt, wenn der Rückschläger den Ball akzeptiert, d. h. versucht zurück zu schlagen). Es schlägt der Defensivspieler an, das Anspiel zählt nicht zum Ballwechsel.

Anmerkungen

Die Punktevergabe soll A zu aktiverem und B zu mehr abwartendem Spiel bringen.

Taktik Ampel 1



VH	RH	Vo	Sm	As	Rt	oT	2S	3S	4S
Anspruch:									
Intensität:									
Anzahl Spieler:	(2)	4							
Dauer:	ca.	20 Min.							
Zählweise:	Jeder	gegen jeden	bis	11.					
Hilfsmittel:	Verschiedenfarbige oder	markierte	Bälle.						

Ziel

Taktische Variationen im Grundlinienspiel.

Beschreibung

Der Trainer hat einen Ballkorb mit Bällen in drei oder mehr verschiedenen Farben, denen zuvor taktische Aufgaben zugeordnet wurden. Beispiel: rot = ans Netz aufrücken, grün = Gegner auf RH halten, gelb = hohe Bälle einstreuen. A und B spielen im Einzelfeld drei Punkte hintereinander aus. Spieler A wird vom Trainer beliebig angespielt. Je nachdem, welchen Farbe er (zufällig) aus dem Korb holt, hat Spieler A eine taktische

Aufgabe zu erfüllen. Wenn er sie schafft – Trainer entscheidet – erhält er doppelte Punktzahl, wenn nicht, nur einen. Nach 3 gespielten Bällen wechseln A und B die Seite, C und D spielen währenddessen drei Bälle aus. Dann wieder A und B, B wird jetzt vom Trainer angespielt.

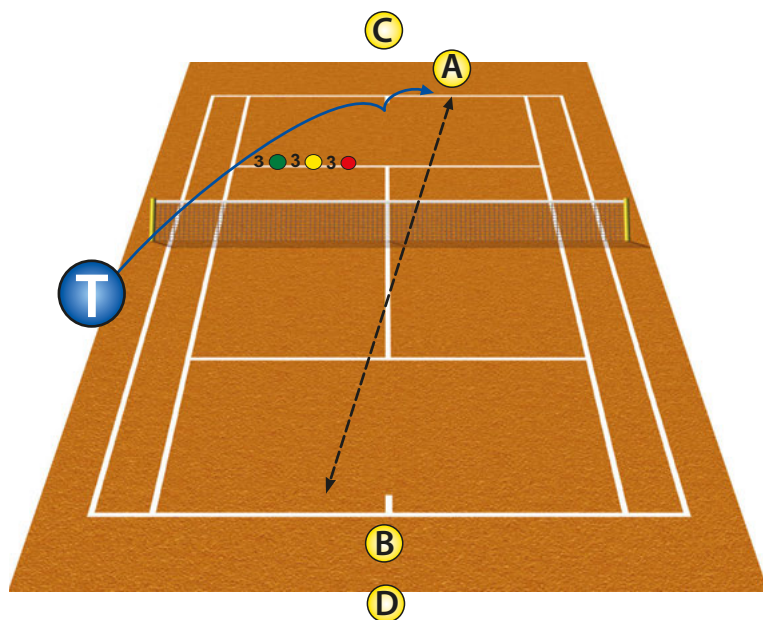
Variationen







- 1.) Den Farben andere taktische Aufgaben zuordnen.
- 2.) Mit drei Spielern in der Version zwei gegen eins spielen.

Anmerkungen

Wenn keine verschiedenfarbigen Bälle zur Verfügung stehen, genügt es auch, wenn die Bälle unterschiedlich markiert sind, dann ruft der Trainer beim Anspiel die Aufgabe aus. Da der Gegner die Aufgabe kennt, fällt eine Vorgabe wie »Stopp spielen«, die auf Überraschung basiert, aus.

Taktik Ampel 2



VH	RH	Vo	Sm	As	Rt	oT	2S	3S	4S
Anspruch:									
Intensität:									
Anzahl Spieler:				(2) 4					
Dauer:				ca. 20 Min.					
Zählweise:				Jeder gegen jeden bis 18.					

Ziel

Grundlegenden taktischen Verhaltensweisen bewusst machen und spielen.

Beschreibung

Drei grundsätzliche taktische Verhaltensweisen werden festgelegt: rot = Attacke (offensives Spiel), gelb = Neutral (alles erlaubt), grün = Abwarten (Konterspiel). Der Trainer bringt den Ball ins Spiel und A spielt gegen B drei rote, drei gelbe und drei grüne Bälle. Die Reihenfolge der Farben kann er sich aussuchen. Nach Seitenwechsel spielt B die drei Farben gegen A durch. Der Trainer entscheidet, ob die Aufgabe erfüllt wurde.

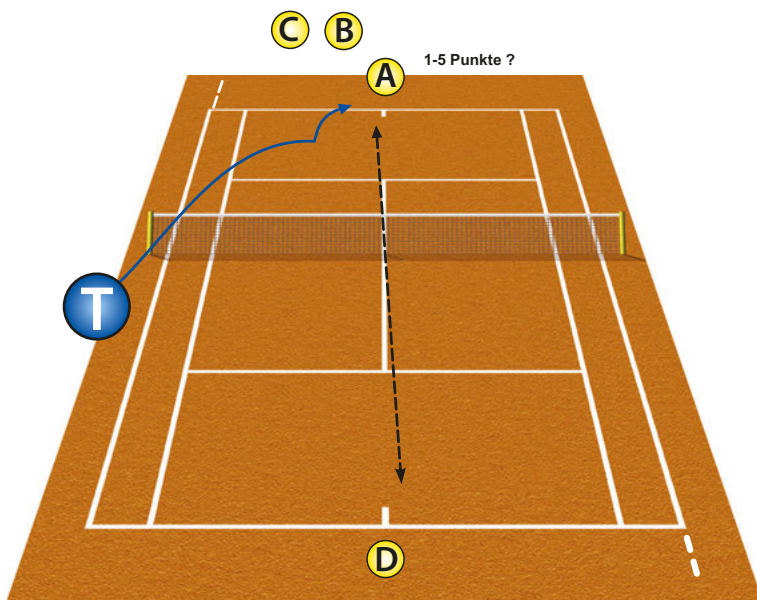
Variation

Mit drei Spielern in der Version zwei gegen eins möglich.

Anmerkungen

Der Trainer soll den Ansatz des taktischen Verhaltens bereits honorieren. Einen Punkt bekommt der Spieler auf jeden Fall, wenn der Gegner gleich verschlägt. Es ist wichtig, dass die Spieler mitdenken und die Aufgabe ernst nehmen und nicht z. B. bei grün nur »Mondbälle« spielen.

Poker



VH	RH	Vo	Sm	As	Rt	oT	ZS	3S	4S
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Anspruch:

Intensität:

Anzahl Spieler: 3 oder 4

Dauer: ca. 20 Min.

Zählweise: Wenn ein Spieler »pleite« ist, gewinnt der, der den größten Pot hat.

Ziel

Unterschiedliches taktisches Verhalten im Grundlinienspiel je nach Wichtigkeit des Ballwechsels.

Beschreibung

Jeder Spieler hat zu Anfang einen Pot von 21 Punkten. A, B und C spielen gegen D auf der »Zockerseite«. D setzt gegen A 1, 2, 3, 4 oder 5 Punkte, der Ball wird ausgespielt. Gewinnt er, kassiert er die Punkte und B ist der nächste Gegner. Gewinnt A (und bekommt die Punkte), wird ein zweiter Punkt ausgespielt. Dieses Mal darf A setzen (1 bis 5 Punkte). Gewinnt A wieder,

kassiert er auch diese Punkte und darf auf die »Zockerseite«. Gewinnt D, gehen die Punkte an ihn und B ist der nächste Herausforderer.

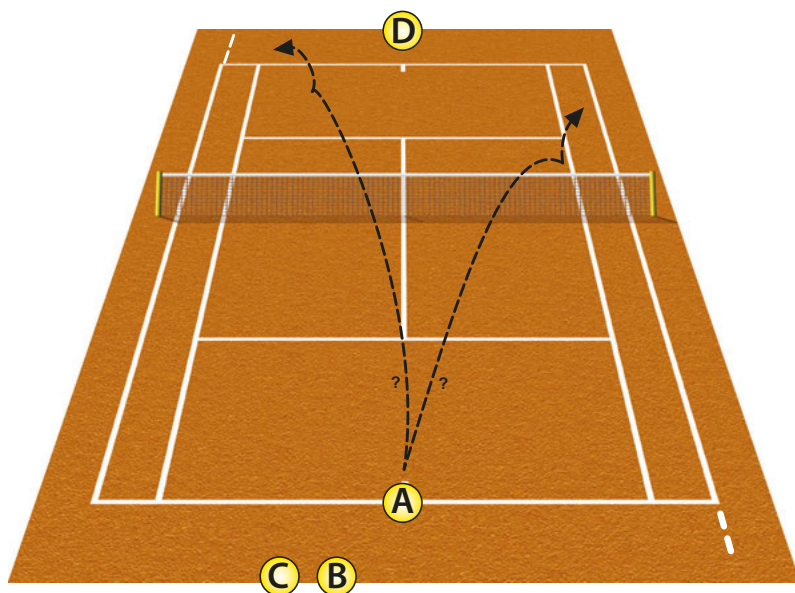
Variationen

- 1.) Traineranspiel oder selbständig.
- 2.) Wenn ein Spieler unter 11 Punkte übrig hat, darf er Risiko gehen und »All In« spielen, also alles setzen, was er hat.

Anmerkungen

Extrem beliebt bei Kindern und Jugendlichen. Interessant ist das unterschiedliche taktische Verhalten der Spieler je nach Punktzahl.

Unfair



VH	RH	Vo	Sm	As	Rt	oT	2S	3S	4S
Anspruch:									
Intensität:									
Anzahl Spieler:						2-4			
Dauer:						15-20 Min.			
Zählweise:						Satz bis 6, 4 (3) Runden 3 (2) gegen 1.			

Ziel

Ballwechsel mit einer schwierigen Eröffnung kontrollieren, einen Plan haben.

Beschreibung

A, B und C spielen gegen D. A hat das Recht, das Spiel mit einem »unfairen« Anspiel aus der Hand von der GL zu eröffnen und sich dadurch einen Vorteil zu verschaffen. Anschließend B, dann C gegen D.

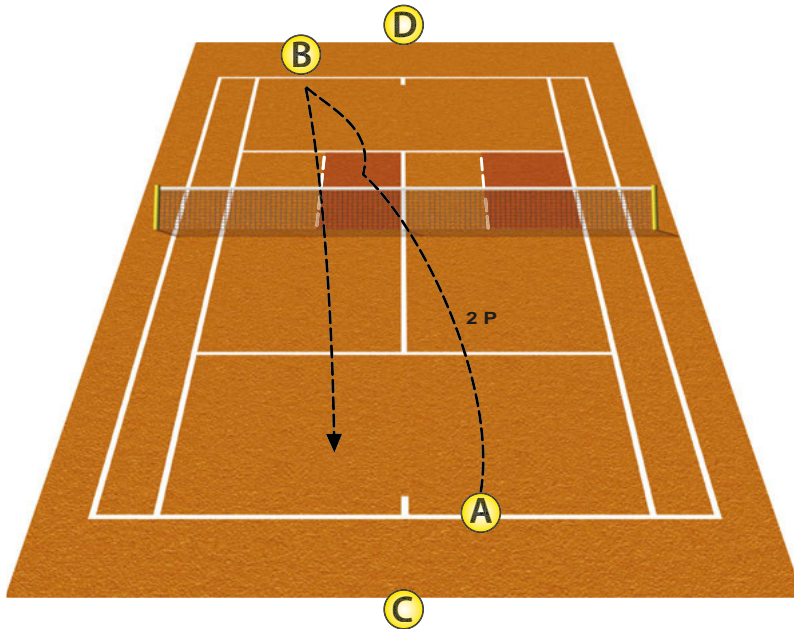
Variation

Bei zwei Spielern Match gegeneinander, wer punktet hat Anschlag.

Anmerkungen

Anspieler muss wie beim normalen Aufschlag warten, bis der Gegner bereit ist. Es ist aus der Hand normalerweise unmöglich so anzuspielen, dass ein direkter Punkt erzielt wird. Übung eignet sich besonders, um Kindern erste taktische Planungen nahe zu bringen.

Auf die Rückhand



VH	RH	Vo	Sm	As	Rt	oT	2S	3S	4S
Anspruch:									
Intensität:									
Anzahl Spieler:		4 (2)							
Dauer:		ca. 20 Min.							
Zählweise:		Tiebreak, 3 Durchgänge jeder gegen jeden.							
Hilfsmittel:		Linienmarkierungen.							

Ziel

Auf die RH des Gegners aufschlagen, Druck aufbauen, Ballwechsel kontrollieren.

Beschreibung

In den Aufschlagfeldern wird die RH-Seite markiert. Wenn der Aufschläger diese trifft (erster oder zweiter Aufschlag), hat er die Chance auf doppelten Punktgewinn. Paarungen A gegen B und C gegen D wechseln nach jedem Punkt ab.

Variationen

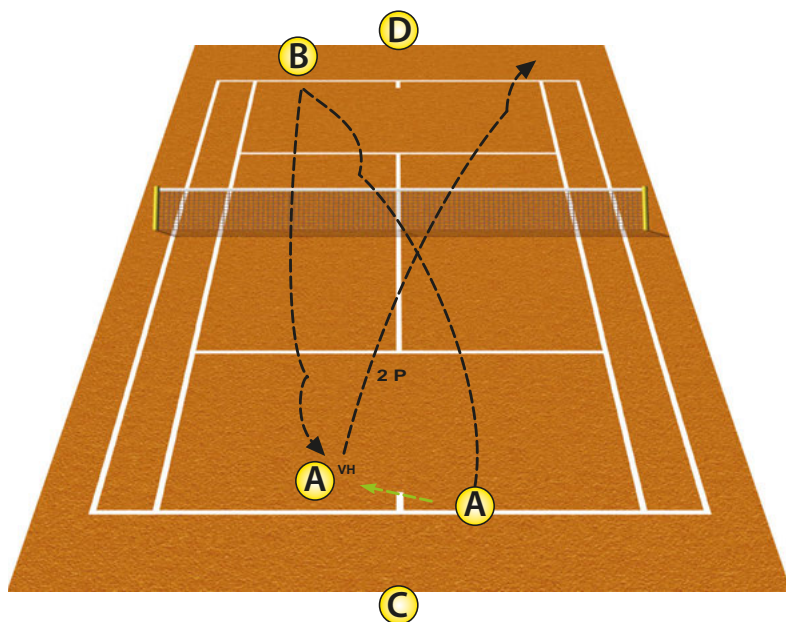
1.) Keine Tiebreaks, sondern Sätze bis 3 (dauert länger).

- 2.) Doppelfehler zählt zwei Punkte für den Returnspieler.
- 3.) Nur ein Punkt statt zwei, aber der Gegner bekommt gleichzeitig einen Punkt abgezogen.

Anmerkungen

Ein guter Spieler muss in der Lage sein, den Aufschlag jederzeit auf die Rückhand des Gegners zu platzieren. Die RH-Seite ist die schwächere Returnseite und selbst bei Spielern mit hervorragender Rückhand ist die Platzabdeckung nach dem Aufschlag von der Vorteilsseite sehr viel schwieriger als umgekehrt mit der Vorhand auf der Einstandsseite. Für den Aufschläger ist daher ein zweiter Aufschlag von rechts auf die Vorhandseite des Gegners auch ein absolutes No-Go! Ein solcher Aufschlag wäre eine Einladung für einen guten Retournierer. Der zweite Aufschlag durch die Mitte muss trainiert werden bis er sitzt. Aufpassen beim Zählen: Nach doppeltem Punktgewinn stimmt im Tiebreak die Regel »gerade von rechts, ungerade von links« nicht mehr. In Aufschlagsspielen kann man einfach noch einmal von der gleichen Seite aufschlagen, um Verwirrung zu vermeiden.

Vorhand einsetzen



VH	RH	Vo	Sm	As	Rt	oT	2S	3S	4S
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Anspruch: ●●●●

Intensität: ●●

Anzahl Spieler: 4 (2)

Dauer: ca. 20 Min.

Zählweise: Tiebreak, 3 Durchgänge jeder gegen jeden.

Ziel

Nach druckvollem Aufschlag die VH einsetzen und den Druck verstärken, Ballwechsel kontrollieren.

Beschreibung

Wenn der Aufschläger es schafft, nach dem Aufschlag direkt die VH einzusetzen, hat er die Chance auf doppelten Punktgewinn. Paarungen A gegen B und C gegen D wechseln nach jedem Punkt ab.

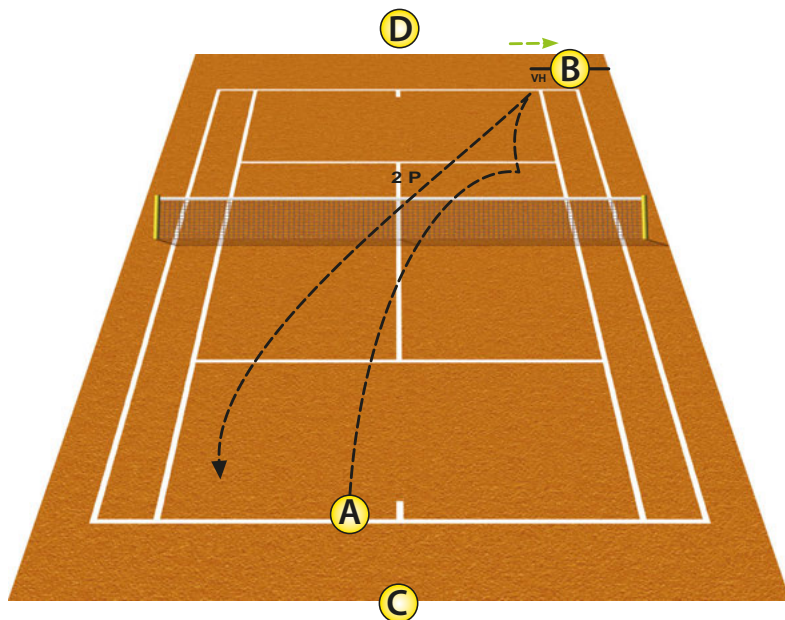
Variationen

- 1.) Keine Tiebreaks, sondern Sätze bis 3 (dauert länger).
- 2.) Return-Winner zählt auch zwei Punkte, um zu verhindern, dass der Aufschläger die VH-Seite zu weit aufmacht.
- 3.) Nur ein Punkt statt zwei, aber der Gegner bekommt gleichzeitig einen Punkt abgezogen.

Anmerkungen

Aufpassen beim Zählen: Nach doppeltem Punktgewinn stimmt im Tiebreak die Regel »gerade von rechts, ungerade von links« nicht mehr. In Aufschlagsspielen kann man einfach noch einmal von der gleichen Seite aufschlagen, um Verwirrung zu vermeiden.

Vorhand-Return



VH	RH	Vo	Sm	As	Rt	oT	2S	3S	4S
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Anspruch: ●●●●●

Intensität: ●●

Anzahl Spieler: 4 (2)

Dauer: ca. 20 Min.

Zählweise: Tiebreak, 3 Durchgänge jeder gegen jeden.

Ziel

Aufschlag des Gegners umlaufen und mit der VH offensiv retournieren, besonders bei zweiten Aufschlägen, Aufschläger versucht auf die Rückhand zu servieren und streut überraschend harte Aufschläge auf die VH ein.

Beschreibung

Wenn der Returnspieler es schafft, mit der VH zu retournieren, hat er die Chance auf doppelten Punktgewinn. Paarungen A gegen B und C gegen D wechseln nach jedem Punkt ab.

Variationen

- 1.) Keine Tiebreaks, sondern Sätze bis 3 (dauert länger).
- 2.) Ass zählt auch zwei Punkte, um zu verhindern, dass der Returnspieler die VH-Seite zu weit aufmacht.
- 3.) Nur ein Punkt statt zwei, aber der Gegner bekommt gleichzeitig einen Punkt abgezogen.

Anmerkungen

Sehr realistisches und matchtypisches Szenario mit klaren Aufgaben für den Eröffnungsball für beide Seiten. Man kann diese Übung sehr einfach mit Übung 177 verbinden: Beide Spieler haben die Chance auf doppelten Punktgewinn. Aufpassen beim Zählen: Nach doppeltem Punktgewinn stimmt im Tiebreak die Regel »gerade von rechts, ungerade von links« nicht mehr. In Aufschlagspielen kann man einfach noch einmal von der gleichen Seite aufschlagen, um Verwirrung zu vermeiden.