



Bedeutung und Training der Spieleröffnung (Teil 1)

Wie wichtig der Aufschlag und Return ist, lässt sich anhand von Statistiken belegen. In den kommenden vier Praxistipps des TSA werde ich die Wichtigkeit dieser beiden Schläge aufzeigen und Handlungsempfehlungen für den Trainingsalltag geben.

Unumstritten ist die große Bedeutung des Aufschlags und der weiteren Spieleröffnung im modernen Tennis. Hierzu gehören der Return, der dritte- und vierte Schlag. Zahlreiche Beispiele aus dem Profibereich machen deutlich, dass die Verbesserung der Spieleröffnung eine erhebliche Leistungssteigerung zur Folge hat. Speziell Rafael Nadal arbeitete in diesem Jahr intensiv an der Verbesserung seines Aufschlages, was sehr deutlich an seiner Spielweise beim Erfolg bei den US Open 2017 zu erkennen war.

Genau wie in der Weltspitze ist auch in allen anderen Leistungs- und Altersklassen die Spieleröffnung von größter Bedeutung. Hier entscheidet sich, ob man während des Ballwechsels Empfänger oder Sender ist, das heißt, ob man mehrheitlich den Ballwechsel diktiert oder in die Defensive gedrängt wird. Kaum hat das Spiel begonnen, ist es auch schon schnell wieder vorbei. Knapp 8% aller Punkte sind nach dem Aufschlag, ungefähr 28% nach dem Return, ca. 40% nach insgesamt drei Schlägen und nahezu 52% nach dem vierten Schlag entschieden. Das bedeutet, jeder Spieler hat nur zwei Schläge bis zu diesem Zeitpunkt im Ballwechsel gemacht. Allein diese Zahlen zeigen, wie entscheidend die Ballwechsel in der Spieleröffnung sind. In der täglichen Trainingsarbeit sollte auf das Erlernen und Verbessern dieser Schläge und Spielsituationen besonderen Wert gelegt werden. Hierbei geht es um die technische, taktische und die mentale Komponente der der Spieleröffnung.

Sicherlich ist die Wichtigkeit des Aufschlags und Returns bekannt, doch wie viel Aufmerksamkeit wird im Training speziell auf diese Spielsituation gelegt?

Der Aufschlag und der Return sind die Schläge, die in einem Match standardisiert am häufigsten vorkommen.

Wird annähernd 50% der Trainingszeit dafür verwendet, um diese Schläge und Spielsituationen zu trainieren?

Damit diese Frage von möglichst vielen Trainern zukünftig mit "ja" beantwortet werden kann, wird in diesem Beitrag die Wichtigkeit der Spieleröffnung verdeutlicht und vor allem mit praktischen Hinweisen für das tägliche Training unterlegt.

Techniktraining der Spieleröffnung

Wie eingangs beschrieben, umfasst die Situation der Spieleröffnung vier Schläge. Zur erfolgreichen Lösung dieser Spielsituation muss die Technik der Schläge über ein situatives Techniktraining entwickelt werden. Hier ist in den letzten Jahren insbesondere der 3. Schlag in den Fokus gerückt, jedoch sollte der 4. Schlag dabei nicht vernachlässigt werden.

Die Summe der Punkte, die mit dem dritten-, vierten- und fünften Schlag gemacht werden, beträgt ungefähr 34%. Das bedeutet, dass ein Drittel aller Punkte in einem Match in dieser Spielsituation entschieden werden. Weiterhin zeigen Statistiken, dass 98% aller dritten und 99% aller vierten Schläge Vorhand- und Rückhandschläge sind. Dementsprechend sollte sich das Training des dritten- und vierten Schlages auf diese Schläge konzentrieren. Ein Individualtraining (z.B. Serve&Volley) bleibt davon unbenommen.

Fortsetzung in Praxistipp 10/17

Dipl.-Trainer DOSB
A-Trainer DTB
Landestrainer TSA
Thomas Oeltz
2017