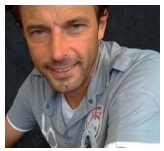
TENNIS
Tennisverband Sachsen-Anhalt e.V.

Der Praxistipp des Monats



Dipl.-Trainer DOSB
A-Trainer DTB
Staatl.gepr.Tennislehrer VDT
Landestrainer TSA
Thomas Oeltz
2017

Aufschlag- und Returntraining im Jugendleistungsbereich (Teil 1)

Jeder Ballwechsel im Match beginnt mit einem Aufschlag oder einem Return. Auf schnellen Belägen (Gras, Hardcourt) beträgt der Anteil dieser beiden Schläge fast 40 Prozent aller Schläge. Auch auf Sand beeinflußt die Qualität dieser Schläge in großem Maße den Verlauf bzw. Ausgang des Ballwechsels. Dennoch widmen wir dem Training des Aufschlages und Returns zu wenig Zeit im Trainingsprozeß des Jugendleistungstrainings.

1. Aufschlag: Der vernachlässigte Schlag

Beobachtet man Tennistraining unter dem Aspekt, wann und wie lange der Aufschlag trainiert wird, so muss man folgendes feststellen:

- Der Aufschlag wird meist am Ende einer Trainingseinheit geübt.
- Die Dauer der Trainingszeit übersteigt selten 10 Minuten.

Bei dieser sehr traditionellen Trainingsweise stellt sich die Frage, ob die komplexe Bewegung Aufschlag verbessert werden kann? Dies muss ich eindeutig verneinen!

>> Der Aufschlag ist koordinativ höchst anspruchsvoll und es müssen gezielt unterschiedliche Muskelgruppen optimal zusammenspielen (intermuskuläre Koordination), um die so wichtigen Faktoren wie Sicherheit, Genauigkeit und Beschleunigung zu gewährleisten. Aus diesem Grund sollte der Aufschlag in einem ausgeruhten psychisch und physischem Zustand trainiert und verbessert werden.

>> Um eine Verbesserung innerhalb des Bewegungsablaufes zu erreichen, muss der Spieler/in auch beim Aufschlag auf eine Mindestschlagzahl von 120 bis 150 Schlägen pro Trainingseinheit kommen. Diese Schlagzahl wird am Ende einer Trainingseinheit mangels Zeit nur selten erreicht.

>> Der Aufschlag ist neben dem Return immer der erste Schlag innerhalb eines Ballwechsels. Deshalb sollten beide Schläge am Anfang des Hauptteils und so häufig wie möglich in Kombination miteinander trainert werden.

2. Return: Der vegessene Schlag

Seien Sie mal ehrlich! Wann haben Sie das letzte Mal explizit den Return trainiert bzw. trainieren lassen? Zwar macht der Anteil des Returns beim Aufschlagspiel des Gegners ca. 30% auf Sand von allen Schlägen aus, was bedeutet, das insgesamt ca. 15% aller im Match geschlagenen Bälle Returns sind, jedoch kann es vorkommen, dass dieser Schlag wochenlang keine große Beachtung im Training findet. Außerdem bedarf der Return eines intensiven Trainings, da er sich zum Teil deutlich in seiner Technik von den Vor- und Rückhandschlägen von der Grundlinie unterscheidet. Der Returnspieler ist zudem aufgrund der hohen Geschwindigkeit des ankommenden Balles oftmals einem erhöhten Zeitdruck ausgesetzt. Nachfolgend beschreibe ich unterschiedliche Aufschlagsituationen und daraus resultierend unterschiedliche technische und taktische Returnlösungsmöglichkeiten.

>> 1.Der Return eines schnellen 1.Aufschlags (Kanonenaufschlag):
Der ankommende Ball bestitzt eine hohe Geschwindigkeit, dadurch verkürzt sich die Aktionszeit des Returnspielers erheblich.
Taktisches Ziel: Den Ball neutral, d.h. lang und kontrolliertzurückzubringen, sodass der Gegner weder einen direkten Punkt erzielen, noch vorbereiten kann.
Technik: Verkürzte Ausholbewegung, flaches Zurücknehmen des Schlägers durch Einleitung der Oberkörperrotation bei offener Fußstellung. Der daraus resultierende Ausschwung ist ebenfalls verkürzt.

>> 2.Der Return eines mit etwas Drall geschlagenen Aufschlags als Vorbereitung zum Netzangriff (Serve+Volley):
Der ankommende Ball ist zwar etwas langsamer als beim Kanonenaufschlag, jedoch wird der Return durch das Aufrücken des Gegners und die dadurch verkleinerte Zielfläche, erschwert.
Taktisches Ziel: Den Return kontrolliert und tief vor die Füße des angreifenden Gegners zu returnieren.
Technik: Verkürzte Ausholbewegung mit etwas steilerer Aufwärtsbewegung. Der Return sollte mit einer flachen Flugbahn zurück gespielt werden.

(Teil 2 folgt im Newsletter 7/17)