



## Bedeutung und Training der Spieleröffnung (Teil 2)

### Trainingstipp 3. Schlag

- Das gezielte Training des 3. Schlages sollte aus technischer und taktischer Sicht fester Bestandteil des wöchentlichen Trainings sein.
- Der Spieler beginnt die Spielsituation immer mit einem Aufschlag oder zumindest mit einer "trockenen" Aufschlagbewegung inkl. dynamischer Bewegung ins Feld.
- Zunächst ersetzt das Anspiel des Trainers den gegnerischen Return. Wichtig dabei ist, dass das Anspiel immer aus der Returnposition erfolgt.
- Im nächsten Schritt wird der "Live-Return" mit Zielvorgabe gespielt.
- Es erfolgt eine eindeutige situative Vorgabe, wie der 3. Schlag gespielt werden soll (Richtig, Härte, Schlagart). Z.B.: Umlaufene Vorhand auf Höhe der Grundlinie immer cross (inside-out).

Folgende verschiedene Spielsituationen sollten trainiert werden:

1. Kurzer Return: 3.Schlag aus dem Halbfeld, aus tiefer Position
2. Gut platzierter Return: 3.Schlag aus dem Lauf und/oder unter Zeitdruck
3. Langer Return vor die Füße: 3. Schlag aus der Rückwärtsbewegung oder als Halbvolley.

Genauso sollte der 4. Schlag immer in Verbindung mit der Returnsituation trainiert werden. Bei einer Trainingsgruppengröße von 2 bis 4 Teilnehmern können die Aufschlag- und Returnsituationen gleichzeitig trainiert werden.

Wie bereits beschrieben ist oftmals das Zu- und Mitspiel des Trainers notwendig, um die jeweilige Spielsituation möglichst häufig in einer hohen Frequenz zustande kommen zu lassen.

### Trainingstipp 4. Schlag

- Das gezielte Training des 4. Schlages sollte ebenfalls fester Bestandteil des wöchentlichen Trainings sein
- Der Spieler beginnt die Spielsituation immer mit einem Return aus der Returnecke oder zumindest mit einer "trockenen" Returnbewegung.
- Zu Beginn "trockener" Return sowie Anspiel des Trainers anstatt des gegnerischen 3.Schlages.
- Im nächsten Schritt "Live-Aufschlag", Return des Spielers auf ein vorgegebenes Ziel mit anschließendem Anspiel des Trainers anstatt eines 3. Schlages. Zunächst immer alles mit vorgegebener Schlagrichtung trainieren.
- Im letzten Schritt Aufschlag, Return, 3.- und 4. Schlag situativ trainieren.

Folgende verschiedene Spielsituationen sollten trainiert werden:

1. Aufschlag weit nach außen, 3. Schlag in die gegenüberliegende Ecke. 4.Schlag aus dem Lauf als Passierschlag.
2. Neutraler 3. Schlag nach langem Return. 4.Schlag möglichst als offensiver Schlag, indem der Gegner zum Laufen gebracht wird.
3. Defensiver 3. Schlag nach offensivem Return. 4. Schlag als Angriffsschlag mit offensiver Spielfortsetzung/Vorwärtsbewegung

Ziel des situativen Techniktrainings ist die Schaffung einer gewissen Handlungsroutine. Im Besonderen gilt: Je öfter die Spieler die Spielsituationen (Pattern) trainieren und durchspielen, desto sicherer und automatisierter werden ihre Handlungen.

**Fortsetzung in Praxistipp 11/17**

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