



Thema 3. TAKTISCHE VORBEREITUNG IN TENNIS

Modul I. Training in Sporttaktik und Kondition



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



INHALT



- Unterschied zwischen Technik, Strategie und Taktik
- Strategie versus Taktik
- Spielertypen
- Typische Spielsituationen
- Taktische Optionen
- Die richtige Einstellung
- Grundlegende Taktik auf den drei Entwicklungsstufen
- Schlussbemerkung zu den taktischen Optionen
- Spielfeldoberflächen
- Wettereinfluss
- Spielen bei Wind





TECHNIK – STRATEGIE - TAKTIK

■ Technik:

→hängt von motorischer Lern- und Leistungsfähigkeit ab.

→betrifft die Umsetzung notwendiger Bewegungen und Fertigkeiten.

→im Unterschied zu Strategie und Taktik berücksichtigt Technik den Faktor Gegner nicht.

■ **Strategie** -> beschreibt das allgemeine Ziel und umreißt den Weg zu einem bestimmten Ziel.

■ **Taktik** -> ist spezifischer und konzentriert sich auf kleinere Schritte innerhalb eines kürzeren Zeitrahmens auf dem Weg zum Ziel -> schließt Best Practice, spezifische Pläne, Ressourcen, etc. mit ein.

STRATEGIE VERSUS TAKTIK 1



Strategie:

- ist einer der 4 Hauptbereiche jedes Spiels, neben Technik, Kondition und mentaler Fähigkeit (Stärke).
- ist ähnlich der Taktik im Hinblick auf Vorausplanung, aber beinhaltet viele Aspekte, die über die unmittelbare Spielsituation hinausgehen.
- deckt verschiedene Aspekte ab, wie die Planung von Trainingseinheiten, Ernährung, Regeneration und, mehr oder weniger, den gesamten Lebenswandel.



STRATEGIE VERSUS TAKTIK 2



Taktik:

- besteht grundsätzlich aus kleinen Entscheidungen, die es während eines Matches umzusetzen gilt;
- erfordert ständig genaueste Beobachtung, da sich die Gegebenheiten in einem Match verändern können und der Spieler dementsprechend reagieren und improvisieren muss;
- spielt eine große Rolle im Hinblick auf das Spielverständnis, vor allem auf der Anfänger- und Fortgeschrittenenstufe, während auf der Stufe der Könner/Profis verschiedene Aspekte in der Vordergrund rücken, die das „moderne Tennisspiel“ charakterisieren;
- kann individuell, kollektiv, defensiv, offensiv, etc. sein.

SPIELERTYPEN



- Counter Puncher / Defensivspieler / „Bringer“
- Aggressive Baseline / aggressiver Spieler (von der Grundlinie)
- Serve-und-Volleyspieler
- All-Court Player / „Alleskönner“





NEUN TYPISCHE GEGNER

- Pushers
- Aggressive baseliners
- Net rushers
- Big servers
- Servers and volleyers
- Big forehand hitters
- Counter punchers
- Aggressive returners
- Hackers and slicers

TYPISCHE SPIELSITUATIONEN



- Aufschlag
- Return
- beide Spieler spielen von der Grundlinie
- Angriff
- Passieren und Lobben
- Smash





TAKTISCHE OPTIONEN 1

1. Konstanz:

- Versuche, den Ball einmal öfter als dein Gegner zu schlagen.
- Spar dir riskantere Schläge für Situationen, in denen du mit einem sicheren Vorsprung führst oder den Platz wirklich geöffnet hast.

2. Kontrolle:

- Versuche, deine Stärken auszuspielen und die Schwächen deines Gegners für dich zu nützen.
- Versuche, die Mitte des Platzes zu kontrollieren und treibe deinen Gegner aus dem Platz, jage ihn/sie von einer Ecke in die andere und zwinge ihn/sie dadurch in die Verteidigung..

3. Platziertes Ausschlag:

- Studiere deine Gegner und finde früh heraus, wie sie auf deinen Aufschlag reagieren.

TAKTISCHE OPTIONEN 2



4. Platzierter Return:

- Wie ein platzierter Aufschlag, eröffnet auch ein platzierter Return die Möglichkeit, deinen Gegner dazu zu zwingen auf deine stärkere Seite zurückzuspielen.
- Ein Return in die Mitte ist normalerweise die effektivste Antwort.
- Wenn der Gegner konstant stark aufschlägt, gib dich damit zufrieden, den Ball irgendwie zurückzuspielen.

5. Länge/Tiefe:

- Es ist effektiver, den Gegner mit langen Schlägen weit hinter der Grundlinie zu halten als ihn von links nach rechts und vice versa zu jagen.
- Erhöhe deine Chancen, indem du deine Bälle lang in die schwächere Seite deines Gegners schlägst, normalerweise ist das seine/ihre Rückhand.



TAKTISCHE OPTIONEN 3

6. Bälle sicher über das Netz:

- Versuche, den Ball mit genügend Höhe sicher über das Netz zu spielen und wahre gleichzeitig die Chance auf eine gute Länge.
- Wenn du die Grundschläge hauptsächlich cross spielst, gibst du dir mehr Distanz und mehr Platz, um den Ball dort über das Netz zu spielen, wo es am niedrigsten ist.

7. Rhythmus:

- Wenn du den Ball hoch und mit viel Topspin spielst, zwingst du deine Gegner, den Ball außerhalb ihrer Komfortzone zu schlagen und störst damit auch ihren Rhythmus.
- In ähnlicher Weise kannst du mit mehr Power und extremem Topspin den Rhythmus deiner Gegner brechen.



TAKTISCHE OPTIONEN 4

8. Tempo:

- Du kannst das Tempo kontrollieren, indem du zwischen aggressiven und langsameren Schlägen variiert.
- Durch Variieren des Tempos kannst du deine Gegner verunsichern und sie letztendlich zu einem vermeidbaren Fehler zwingen.
- Indem du den Ball aggressiv spielst, kannst du die Zeit verkürzen, die deinen Gegnern bleibt, um auf deinen Schlag zu reagieren.

9. Zeit:

- Nütze den Faktor Zeit zu deinem Vorteil, indem du die Zeit, die deine Gegner haben, um zum Ball zu kommen, reduzierst. Oder indem du die Zeit, die du hast, um dich nach einem langem Ballwechsel zu erholen, verlängerst, indem du mit mehr Power spielst oder den Ball so gut platzierst, sodass der Gegner mehr Zeit braucht, um den Ball zu erreichen.
- In Situationen, in denen du dich verteidigen musst, kannst du Zeit gewinnen, indem du den Ball hoch und lang retournierst oder indem du einen Lob spielst.



TAKTISCHE OPTIONEN 5

10. Schlagzone:

- Versuche, die ideale Schlagzone deiner Gegner zu erkennen und vermeide es, deine Bälle in diesen Bereich zu spielen.
- Wenn ihre Schlagzone hoch ist, in Brusthöhe, spiele flache Bälle, inklusive tiefen Slice.
- Wenn ihre Schlagzone tief ist, in Kniehöhe, dann spiele hohe Bälle mit viel Topspin.

11. Position am Platz:

- Du kannst deine Position am Platz verbessern, wenn du die Bälle im Aufsteigen nimmst, ohne zurückweichen zu müssen.
- Wenn du auf die Vorhand deiner Gegner spielst - davon ausgehend, dass sie Rechtshänder sind – dann positioniere dich nicht in der Mitte des Platzes, sondern mehr rechts, weil es für deinen Gegner leichter ist, cross zu spielen als die Linie hinunter.



TAKTISCHE OPTIONEN 6



12. Richtung:

- Bewege deine Gegner von einer Seite auf die andere und halte sie weit hinter der Grundlinie, indem du lange/tiefe Bälle spielst.
- Streu gelegentlichen einen Dropshot ein, um sie an das Netz zu locken und beantworte dann ihren Ball mit einem Lob und zwing sie dadurch, sich auch vor und zurück zu bewegen.

13. Beschleunigung/Pace:

- Je größer die Geschwindigkeit, umso weniger Zeit haben deine Gegner auf deine Bälle zu reagieren.
- Allerdings erlauben es schnelle, kraftvolle Schläge deinen Gegnern, diese Geschwindigkeit zu nützen, um ebenso schnell zurückzuspielen, ohne sich dabei allzu sehr anstrengen zu müssen.
- Umgekehrt, langsame Bälle zwingen deine Gegner selbst härter zu schlagen.



TAKTISCHE OPTIONEN 7



14. Bewegung:

- Während du deine Gegner auf dem Platz bewegst, vergiss nicht, auf deine eigene Beinarbeit zu achten.
- Warte nicht, bis der Ball zu dir kommt, sondern geh zum Ball. Je früher du den Ball erreichst, umso besser bist du für den nächsten Schlag vorbereitet.

15. Druck/Power:

- wird eingesetzt, um entweder den Ballwechsel durch einen Winner zu beenden oder deine Gegner in die Defensive zu treiben.
- Wenn es dir gelingt, den Ball zu schnell für deine Gegner zu machen, dann machst du ganz bestimmt den Punkt.



TAKTISCHE OPTIONEN 8



▪ Die richtige mentale Einstellung:

- Wenn beide Spieler den beinahe perfekten taktischen Plan verfolgen, dann hängt der Ausgang des Matches von der jeweils besseren mentalen Einstellung der Spieler ab.
- Sobald ein Spieler die mentale Schlacht verliert, geht auch die taktische Schlacht verloren.



▪ The Prinzip der Ampel:

- Mit diesem Prinzip im Hinterkopf, lernen unerfahrene Spieler den jeweils besten Schlag in Abhängigkeit von ihrer Position am Platz einzusetzen.



GRUNDLEGENDE TAKTIK AUF DEN DREI ENTWICKLUNGSTUFEN

Auf der jeweiligen Stufe liegt der Fokus auf

Frühe Stufe:

- Koordination mit dem Partner
- Ball im Spiel halten

Mittlere Stufe:

- Vertrautmachen mit allen taktischen Optionen
- Entwickeln einer aggressiven Spielweise und Strategie
- Einüben von Kompetenzen im Hinblick darauf, die richtigen Entscheidungen zu treffen

Fortgeschrittene Stufe:

- Entwicklung einer individuellen aber anpassungsfähigen Spielweise
- Volle Entwicklung einer individuellen Spielweise





SCHLUSSBEMERKUNG ZU DEN TAKTISCHEN OPTIONEN

- Erfahrene Spieler haben nicht nur ein klares Bild von ihren eigenen Stärken und Schwächen sondern auch von jenen ihrer Gegner.
- Ihre Fähigkeit, ihre Gegner unter Kontrolle zu halten, hängt von ihrer Fähigkeit ab herauszufinden, in welcherlei Hinsicht sie besser sind als ihre Gegner und sich dann darauf zu konzentrieren und das Beste daraus zu machen.



ARTEN VON TENNISPLÄTZEN 1



■ Rasenplätze

- Bälle sind schneller aufgrund der rutschigen Oberfläche.
- Bälle springen flacher weg aufgrund der weicheren Oberfläche.
- Bälle springen mitunter unberechenbarer, weil der Untergrund weicher und unebener ist.



■ Sandplätze

- machen die Bälle langsamer.
- lassen die Bälle höher springen im Vergleich zu Hartplätzen und Rasenplätzen.
- nehmen starken Aufschlägern den Vorteil.
- kommen Grundlinienspielern entgegen.



ARTEN VON TENNISPLÄTZEN 2



■ Hartplätze

- sind Betonplätze mit synthetischer Oberfläche.
- Bälle springen gleichmäßiger ab.
- sind schneller als Sandplätze.
- kommen Allround-Spielern entgegen
- sind am häufigste auf der Pro Tour.



■ Teppichplätze sind

- weniger rutschig als Rasenplätze bei Nässe.
- schneller als Hartplätze.
- Bälle springen flach und „schmieren ab“.
- beliebt in Europa, wo es viel regnet (GB, Irland).



WETTEREINFLUSS



- Höhere Temperaturen erhöhen den Druck in den Bällen und lassen sie dadurch höher springen.
Die selbe Wirkung kann auch auf Anlagen beobachtet werden, die in größeren Höhen über dem Meeresspiegel liegen.



- Feuchtigkeit macht die Bälle schwerer und langsamer.



- Wind verändert die Flugbahn der Bälle, was bei der der Schlagausführung und –richtung beachtet werden muss.





SPIELEN BEI WIND 1

1. Fokus auf der Beinarbeit:

- Es bedarf vieler kleiner Schritte, um sich richtig zu positionieren zu können.
- Spieler, die auf dem Weg zum Ball große Schritte machen, laufen Gefahr, sich schlecht zum Ball zu positionieren.

2. Anpassung der Grundschläge:

- Erlaube dir mehr Spielraum, wenn du an die Ecken spielst.
- Je härter du schlägst, umso weniger beeinflusst der Wind die Bälle auf ihrem Weg ans Ziel.
- Je langsamer du spielst, umso mehr spielt der Wind mit deinen Bällen.



SPIELEN BEI WIND 2

3. Passe deine Ausholbewegung an:

- Je größer der Rückschwung, umso mehr kann der Ball seine Richtung verändern, vom Beginn deines Schlages bis zum Treffpunkt. Wenn du gegen den Wind spielst, spiel den Ball etwas höher als normal, weil der Wind die Flugbahn des Balls verkürzt und damit deine Gegner einlädt, den Ball zu attackieren.

4. Nütze den Spin:

- Mit dem Wind im Rücken spiel den Ball hoch und lang mit viel Topspin und zwingen damit deine Gegner weit hinter die Grundlinie und erhöhe damit die Wahrscheinlichkeit, dass deine Gegner einen kurzen Ball schlagen. Wenn der Wind von der Seite kommt, kann ein Sidespin ein wirksames Mittel sein, um deine Gegner aus dem Platz zu treiben.





SPIELEN BEI WIND 3

5. Passe deinen Aufschlag an:

- Slice- und Kickaufschläge sind sehr effektiv, besonders dann, wenn der Wind von der Seite bläst.
- Falls du den Ball (zu) hoch aufwirfst, zögere nicht, ihn wieder aufzufangen, wenn ihn der Wind zu sehr versetzt.

6. Kontrolliere Überkopfbälle:

- Überkopfbälle können sehr schwierig sein, wenn der Wind ihre Richtung ändert, während sie noch in der Luft sind.
- Überlege, ob du den Ball nicht aufspringen lässt, bevor du ihn schlägst.

7. Versuche eine Dropshot:

- Dropshots sind sehr effektiv, wenn du gegen den Wind spielst.



THANK YOU!

*For more information follow the presentations of the **TC4DC** program.*

