

## Trainingslehre Taktik / Einzel-Taktik

Spielerische Defizite können sich teilweise durch die Berücksichtigung einiger sogenannter **Grundlagen der Taktik** ausgleichen. Es lohnt sich also, die nachfolgenden 10 wichtigsten Taktik-Gebote aufmerksam zu lesen:

### 1. Gebot:

Taktik wie Technik - Ein Tennisspieler soll immer nur die taktischen Züge wählen, die er auch technisch durchführen kann. Man muss versuchen, dem Gegner seine eigenen Stärken aufzuzwingen und seine Schwächen zu verdecken.

### 2. Gebot:

Sicherheit - Sie sollten wissen, dass ca. 70 % der Punkte im Tennis durch Fehler gemacht werden. Also konzentrieren Sie sich darauf, zuerst keine Fehler zu machen, ehe Sie versuchen direkte Punkte zu erzielen.

### 3. Gebot:

Geduld - Sie müssen versuchen möglichst auch in heiklen Situationen nicht die Geduld zu verlieren. So ist zum Beispiel immer wieder zu beobachten, dass die Ballwechsel in knappen Situationen länger sind als zu Beginn eines Satzes. Dieser Umstand hängt unmittelbar mit dem zweiten Gebot zusammen.

### 4. Gebot:

Prozenttennis - Darunter versteht man die Fähigkeit die Chancen seiner Schläge realistisch einzuschätzen; also keinen Schlag spielen, bei dem man nicht mindestens 51% Erfolgchancen hat.

### 5. Gebot:

Anpassungsfähigkeit - Man muss in der Lage sein, sich notfalls an das Spiel des Gegners anzupassen. Das soll aber keinesfalls heißen, dass Sie Ihre Stärken vergessen und nicht mehr anwenden sollen.

### 6. Gebot:

Einfachheit - Achten Sie besonders in kritischen Situationen darauf, dass Sie nicht "in Schönheit sterben". Spielen Sie schnörkellos und zielgerichtet.

### 7. Gebot:

Sie sollten ab und zu versuchen, den Gegner durch Risikofreude und Aggressivität unter Druck zu setzen. Dabei sollte die Fehlerquote aber nicht die magische 49%-Grenze überschreiten; siehe viertes Gebot.

### 8. Gebot:

Verlieren Sie auch in aussichtslosen Situationen nie die Hoffnung auf Erfolg. Ein Spiel ist erst beendet, wenn der Matchball vom Gegner verwandelt wurde. Selbst Profis verlieren immer wieder

Sätze in denen sie schon 5:0 geführt haben. Dasselbe gilt aber auch für eine eigenen "haushohe" Führung - werden Sie nie leichtsinnig.

9. Gebot:

Variabilität - Durch Kreativität soll versucht werden neue Überraschungselemente ins Spiel einzubauen um den Spielrhythmus des Gegners zu brechen.

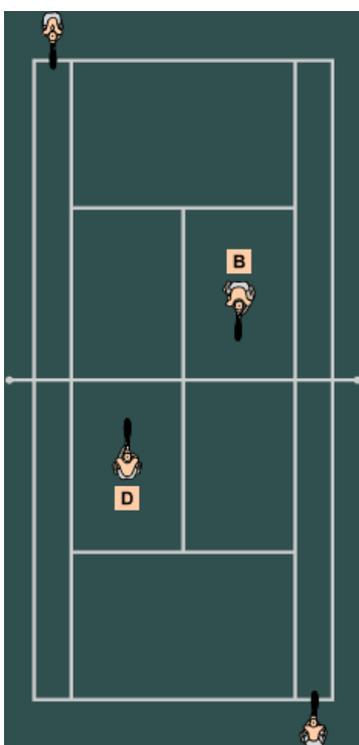
10. Gebot:

Räumliches Denken - Beim Lob, Passierschlag etc. sollte man möglichst nicht das Netz anvisieren, sondern an den Bereich denken, in den man den Ball spielen will. Dabei geht man der Gefahr, den Ball ins Netz oder ins Aus zu schlagen aus dem Weg.

## Trainingslehre Taktik / Doppel-Taktik

Beim Doppel spielen 2 Teams bestehend aus je 2 Spielern gegeneinander. Es wird im Doppelfeld gespielt, das heißt, inklusive der seitlichen Verlängerungen des Platzes.

Da sich 2 Spieler auf einer Seite befinden sind für jeden Spieler geringere Laufwege zurückzulegen. Dafür entsteht aber auch ein Koordinationsproblem. Die richtige Abstimmung der Partner aufeinander ist beim Doppel deshalb von großer Bedeutung. Auf dieser Seite soll die klassische Doppelaufstellung und -abstimmung erläutert werden. Auf der zweiten Seite gibt es weiterführende taktische Tipps.



In der klassischen Doppelaufstellung (zu Beginn des Ballwechsels) befinden sich Aufschläger und Returnierer an der Grundlinie, während die beiden anderen Spieler am Netz positioniert sind. Gute Doppelspieler werden nach dem Aufschlag ans Netz vorrücken, um den Druck auf das rückschlagende Team zu erhöhen. Generell ist es immer vorteilhaft, selbst den Fortgang des Ballwechsels aktiv steuern zu können, weshalb sich die Netzposition anbietet. Während also der Aufschläger in der Regel einen Netzangriff versuchen wird, besteht die Aufgabe des Return-Spielers darin, ihm diesen Angriff so schwer wie möglich zu machen. Besonders effektiv ist dabei ein vor die Füße geschlagener Return, den der Aufschläger als Halbvolley nehmen muss. Eine weitere Möglichkeit ist sicher der Longline-Passierschlag. Dieser Versuch lohnt sich allerdings nur recht selten, wenn der Netzspieler falsch positioniert ist oder nicht aufmerksam ist. Hin und wieder kann man es versuchen, allerdings nicht zu oft. Die Aufgabe der beiden Netzspieler besteht darin, ihre Seite optimal abzudecken und, wenn sich die

Gelegenheit dazu ergibt, mit einem (möglichst "tödlichen") Volley gewinnbringend ins Spielgeschehen einzugreifen. Die beste Gelegenheit für den Partner des Aufschlägers ergibt sich dabei direkt beim Return des Gegners, die beste Möglichkeit für den Partner des Return-Spielers beim ersten Volley des Aufschlägers (z.B. wenn dieser einen Halbvolley spielen muss).

Um im Doppel das im Vergleich zum Einzel größere Feld gut abzudecken, sollten sich die Partner während des Ballwechsels parallel verschieben. Sind beispielsweise beide Partner am Netz sollten sich beide ein wenig auf die Seite desjenigen Spielers machen, der gerade zum Passierball ansetzt. So wird sowohl die Longline-Ecke als auch die Mitte zwischen den beiden Spielern am besten geschlossen. Diese Verschiebung sollte auch im Training gezielt geübt werden.

Nachfolgend wurden ohne Anspruch auf Vollständigkeit noch 10 weitere Taktik-Tipps für ein erfolgreiches Doppelspiel zusammengestellt:

1. Moralisch und spieltechnisch ist es stets ein Vorteil in der Offensive zu sein, am besten mit beiden Spielern am Netz. (Bild)
2. Die Spielpartner sollten viel miteinander kommunizieren, menschlich harmonisieren, sich gegenseitig aufbauen und anfeuern und sich nicht gegenseitig Vorwürfe machen.
3. Eine Absprache über die Taktik vor einem Ballwechsel ist besonders bei eigenem Aufschlag sinnvoll. Wenn der Netzspieler bereits weiß, wohin der Aufschläger serviert, hat er einen kleinen Vorteil und kann sich entsprechend positionieren.
4. Die Mitte ist stets der Schwachpunkt beim Doppel. Hier ist der Gegner am leichtesten verwundbar. Bei harten Passierschlägen durch die Mitte treten häufig Abstimmungsprobleme auf.
5. Der Netzspieler sollte nicht "wie angewurzelt" auf seinem Platz stehen bleiben, sondern sich trauen, einmal in der Mitte einen ball zu "klauen". Das verunsichert den Gegner. (Bild)
6. Wird ein Paar überlobt, sollte in der Regel der Spieler zurücklaufen, der nicht überlobt wurde. Während er versucht, den Ball noch zu erreichen wechselt sein Partner auf die andere Platzhälfte und orientiert sich nach hinten.
7. Kurze Kommandos während des Ballwechsels erleichtern die Abstimmung ("du!" ; "ich!" ; "geh nach links!"...).
8. Der Netzspieler sollte immer nach vorne blicken, nie zurück zu seinem Partner (auch nicht, wenn dieser aufschlägt).
9. Ein guter Aufschlag muss nicht fest sein. Ein Topspin-Aufschlag nach außen öffnet das Feld und macht es dem Netzspieler leichter, in das Geschehen einzugreifen. Außerdem hat der Aufschläger mehr Zeit für den Netzangriff und befindet sich beim ersten Volley näher am Netz. (Bild)
10. Bei der Zusammenstellung eines Doppelpaares macht es Sinn, auf die Stärken und Schwächen der einzelnen Spieler zu achten. Oft ist es eine gute Lösung, wenn ein Links- und ein Rechtshänder zusammen spielen oder ein Spieler, dessen bester Schlag die Vorhand ist und einer, der die Rückhand bevorzugt.

(Quelle: [www.hessentennis.de](http://www.hessentennis.de))