

WAS IST DEINE TOP-ÜBUNG?

Keine Netzfehler *mit der Vorhand*

Gemeinsam mit tennisSPORT und HEAD küren wir in jeder Ausgabe eine besonders effektive Trainingsaufgabe. Die Jury um Profi-Coach Markus Wislperger hat diesmal Matthias Jakobi als Gewinner ermittelt. Der Grundschullehrer präsentiert eine Übung zur Vermeidung von Netzfehlern mit der Vorhand. Auch du kannst deine Top-Übung einschicken und wertvolle Preise gewinnen – siehe Infokasten.

Viele Trainer und Spieler kennen die Situation, dass nach einer Übungs- oder Spielform einige Bälle im Netz liegen geblieben sind. Wenn man in der Statistik nachschaut, so zeigt sich, dass die sogenannten „unforced errors“ (unerzwungene Fehler) meist durch Netzfehler mit der Vorhand oder Rückhand entstehen, obwohl der Großteil der Spieler und Spielerinnen den Topspinschlag beherrschen und auch anwenden. Das Problem dabei ist, dass sie meist einen flachen Topspinschlag spielen. Um die entsprechende Länge zu generieren, wird die Schlaggeschwindigkeit erhöht, jedoch nicht der Abflugwinkel – die Folge: ein Netzfehler. Um diesen Fehler zu vermeiden, muss der Schläger tiefer unter den Treffpunkt gebracht werden, gefolgt von einer steileren Vorwärtsaufwärtsbewegung des Schlägerkopfes. Hierzu bietet es sich an, mit den Schülern eine Technikerwerbsübung als Ganzheitsmethode durchzuführen.

DURCHFÜHRUNG

Die Spieler starten an der Grundlinie und müssen in der Vorhandecke den Ball mit einem Vorhand-Topspin cross schlagen. Die Schwierigkeit ist, dass sie den Schlag über ein Hindernis (beispielsweise einen Ballwagen) spielen müssen, das dieselbe Höhe wie das



Netz hat oder etwas höher ist. Das Hindernis sollte ungefähr 1,50 Meter von der Grundlinie entfernt sein und leicht schräg (cross) platziert werden. Der Trainer steht mit etwas Abstand vor dem Hindernis und wirft den Ball in einem flachen Bogen gefühlvoll hinter dieses, sodass der Treffpunkt leicht unterhalb des Hindernisses liegt, wodurch der Spieler gezwungen ist, den Ball in einem leichten Bogen über das Hindernis zu spielen. Bei dieser Übung ist es sehr wichtig, dass das Anspiel vom Trainer einheitlich und präzise erfolgt, damit ein optimaler Treffpunkt gewährleistet

werden kann. Der Trainer sollte sich aus Sicherheitsgründen, nach dem Anwurf, seitlich aus dem Feld bewegen.

Nach jedem Schlag muss sich der Spieler zur Mitte zurückbewegen und um ein Hütchen laufen. Da die Schlagart und die Position es anbieten, sollte der Vorhand-Topspin aus der offenen Schlagstellung gespielt werden. Nach fünf bis zehn Schlägen ist der Nächste an der Reihe. Während eines Einzeltrainings sollte dennoch eine kurze Pause gemacht werden, da es sich hierbei nicht um einen Tennis- oder Konditionsdrill handelt, sondern um eine reine Technikerwerbsübung. Insgesamt sollten während dieser Übungseinheit 100 bis 150 Bälle gespielt werden, damit langfristig auch eine Automatisierung stattfinden kann.

Als Trainer kann man während dieser Übung sehr gut beobachten, dass die Spieler eine schnelle und steile Aufwärtsbewegung ausführen, da sie sonst den Ball gegen das Hindernis schlagen. Weiterhin ist zu erkennen, dass die Bälle hoch und lang cross geschlagen werden, ohne dass ein Ball im Netz landet. Neben der tiefen Absenkung des Schlägerkopfes und der steilen Aufwärtsbewegung, sollte der Trainer auf eine stärkere Hoch-Tief-Bewegung der Beine und Pronationsbewegung des Schlagarms (Scheibenwischer) achten und dies gegebenenfalls in das Feedback miteinbringen. Falls die Bälle dennoch zu kurz geraten, liegt das Problem meist darin, dass der Fokus nur auf die rotatorische (drehende) Bewegung gelegt und die translatorische Bewegung vernachlässigt wird. Aus diesem Grund sollte der Ball auch nicht zu kurz geworfen werden, damit die translatorische (übertragende) Bewegung auch durchgeführt werden kann.

Als ergänzende Übung kann im Anschluss der Vorhand-Topspinschlag im Feld trainiert werden. Dabei wird das Hindernis in die Nähe des T-Feldes platziert und der Ball

Vita

Matthias Jakobi



... aus Merzig ist 25 Jahre alt. Er ist angehender Grundschullehrer und hat Sportwissenschaft in Saarbrücken studiert. 2014 hat er ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) im Trisport-Saar-Hochwald absolviert. Seit 2012 ist er Tennistrainer beim TC Merzig und hat 2018 seine DTB-B-Lizenz erworben. Er war jahrelang im Vorstand ehrenamtlich tätig und ist 2021 mit seiner Mannschaft in der Altersklasse 19-29 Saarlandmeister geworden. Neben dem Tennis gibt er Athletiktraining und ist Leiter der Skigymnastik in Merzig.

circa 1,50 Meter hinter die T-Linie geworfen. Der Spieler muss hierbei eine geschlossene Schlagstellung wählen und eine noch steilere Aufwärtsbewegung als in der ersten Übung anwenden, sodass der Ball nicht hinter der Grundlinie aufkommt.

Diese Technikübung kann in dieser Form genauso gut auch für das Rückhandtraining verwendet werden, damit die Grundlinienschläge mit Drall sicher und lang über das Netz gespielt werden können, ohne dass sie im Netz hängen bleiben.

Mitmachen ist ganz einfach:

Alles, was wir brauchen, ist eine kurze Beschreibung deiner Übung und warum du diese für das Beste hältst, was du deinen Schülern als Trainingshilfe anbieten kannst. Darüber hinaus ein Foto von dir „in action“ und ein Porträt. Das alles sendest du bitte bis zum 15. Januar 2022 an redaktion@tennismagazin.de, Kennwort HEAD Top-Übung. Auf den Gewinner warten wertvolle Preise unseres Partners HEAD: Jeder Coach, dessen Übung im Heft präsentiert wird, erhält HEAD-Trainingsbälle sowie einen HEAD Sensor – im Wert von rund 500 Euro.



Innovative Tennisplätze von SPORTAS



Tennis Force® HS
Indoor



Tennis Force®
Outdoor



Tennis Force® ES
Indoor & Outdoor

Rutschbar.

...ganzjährig.

☎ 02595/3869683

www.tennisforce.de

Impressum

Das mybigpoint JOURNAL ist eine Publikation der TDS Tennis Deutschland Service GmbH, dem Serviceunternehmen des DTB und seiner Landesverbände.
Im Loh 1, 82041 Oberhaching
Tel.: +49 (0)89 - 15 70 402-0
E-Mail: mybigpoint@tennis.de
Postvertriebsstück: Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag der Premium Mitgliedschaft des mybigpoint Portals enthalten.
Erscheinung: Das mybigpoint JOURNAL erscheint fünfmal jährlich.
Geschäftsführer und verantwortlich für den Inhalt: Hans Hauska, Peter Mayer, Simon Papendorf
Chefredakteur: Achim Fessler
Autoren und Mitarbeiter: Achim Fessler, Alexandra Razum, Daniel Jacob
Schlussredaktion: Alexandra Razum
Fotos: Baschab (S. 6, 10), dropshot (S. 3), DTB (S. 6-7), DTB/C. Gärtner (S.5, 6), DTB/J. Hasenkopf (S. 1, 15), Dunlop (S. 13), Erima (S. 12), Generali (S. 6), J. Hasenkopf (S. 5, 8-9), HEAD (S. 13), LOVE:40 (S. 13), Porsche (S. 3), Privat (S. 12), Tannenhof (S. 3), TDS (S. 7), tennisMagazin (S. 4), tennisSPORT (S. 14), Wagner (S. 5), Wingfield (S. 6), WTB (S. 11), P. Zimmer (S. 7)
Marketing und Anzeigen: Alexandra Razum
Layout / Druck: Monika Ebner/Kastner AG – das Medienhaus, Schloßhof 2–6, 85283 Wolnzach, www.kastner.de