

BEINARBEIT

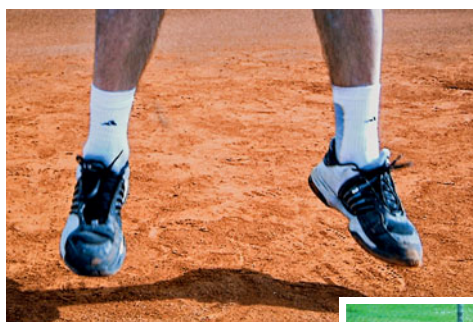
WELCHES PROBLEM LIEGT VOR?

Die Entwicklung im Tennis wird durch eine immer weiter zunehmende Dynamik und durch das höhere Tempo der Schläge bestimmt. Der Zeitdruck vor allem bei der Vorbereitung der Schläge hat zugenommen. Nur wer sich gerade in schwierigen Situationen schnell und gewandt bewegt, wer trotzdem häufiger richtig zum Ball steht, wird erfolgreicher spielen.

Die meisten Punkte im Spiel werden nicht durch den Gegner direkt erzielt oder auch nicht durch reine Technikfehler gemacht, sondern durch die mangelhafte Vorbereitung auf den Schlag. Die am häufigsten zu beobachtenden Probleme sind: Zu nah oder zu spät am Ball, Verlust des Gleichgewichtes, ungünstige bzw. falsche Verlagerung des Körpergewichtes während oder nach dem Schlag, keine oder zu wenig Beinarbeit zwischen den Schlägen.

WELCHE ZIELE KÖNNEN GESETZT WERDEN?

Verbesserung der Schlagvorbereitung durch entsprechende groß- und kleinräumige Beinarbeit • Frühzeitige Beinarbeit und aktive Beinarbeit bei und nach der Schlagausführung • Verbesserung der Annäherung an den zu schlagenden Ball • Kontrolle der Balance (Körperschwerpunkt mittig über den Beinen) • Verbesserung des Vorganges: Rutschen – Abstoppen – Starten • Split-Step zur Orientierung – schnelle Distanzüberwindung – genaue Annäherung



Split-Step

WIE KANN TRAINIERT WERDEN?

Einfache Trainingsformen bei denen zwei Personen an der Grundlinie stehend Bälle miteinander schlagen (kann cross oder longline erfolgen) und jeweils dazwischen Aufgaben erfüllt werden müssen:

- 1. Split-Step-Übung:** Zwei Spieler spielen longline miteinander und versuchen bewusst vor jedem Schlag den vorbereitenden Split-Step zu machen. Es sind beliebige Variationen möglich, solange der vorbereitende Split-Step bewusst eingebaut und durchgeführt wird.
- 2. Over-the-Baseline:** Zwei Spieler spielen miteinander longline (oder cross) und es muss nach dem Schlagen des Balles bzw. bevor der nächste Ball geschlagen wird, eine aktive Bewegung mit beiden Füßen über die Grundlinie und wieder zurück erfolgt sein.
- 3. Rutsch-Übung:** Zwei Spieler spielen im Hosenträgersystem miteinander und versuchen, jeden Schlag mit einer kontrollierten Rutschbewegung und stabilem Gleichgewicht vorzubereiten.
- 4. Vorhand-Rückhand-Wechsel:** Zwei Spieler spielen longline miteinander immer abwechselnd Vorhand und Rückhand – egal wohin der Ball kommt. Mit Hilfe schneller und kleinräumiger Beinarbeit soll versucht werden immer eine optimale Stellung zum Ball zu erreichen.
- 5. Back to the Zone:** Zwei Spieler schlagen Bälle. Nach jedem Schlag muss wieder eine Zone hinter der Grundlinie betreten werden. Je nach Schwierigkeit kann die Zone größer oder kleiner gemacht werden.

Beinarbeit 1



Beinarbeit 2

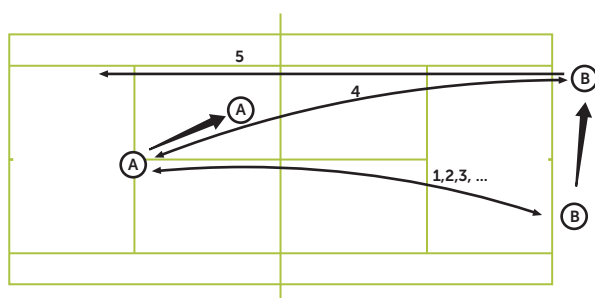


BEINARBEIT

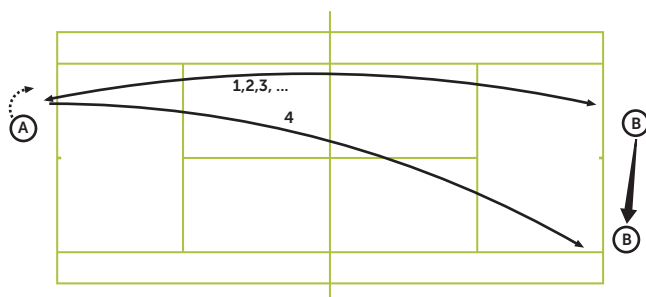
Komplexe Trainingsformen bei denen spezielle Situationen trainiert werden und entweder der Trainer oder ein Mitspieler durch sein Zuspiel diese Aufgabe herstellt.

- 1. Passierballsituation:** Die Spieler A und B spielen longline. A spielt am Netz stehend cross und stellt so die Passierball-Situation her. B läuft nach dem Ball und versucht mit stabilem Gleichgewicht und Gewichtsverlagerung nach vorne zu passieren.
- 2. Vorhand Inside-out:** Die Spieler A und B spielen longline. A umläuft die Rückhand mit schnellen kleinen Schritten und spielt mit Vorhand Inside-out.

Passierballsituation



Vorhand Inside-out



TIPPS UND TRICKS

1. Den Körperschwerpunkt genau über den Beinen halten und so auch in schwierigen Situationen im Gleichgewicht bleiben.
2. Mit kleinen, schnellen und fortlaufenden Schritten die Distanzabstimmung zum Ball verbessern.
3. Frühzeitig zum Ball bewegen durch Split-Step-Sprint – viele kleine Stoppschritte.
4. Möglichst schnellkräftig abfangen und die Richtung wechseln.
5. Aktiv dem Ball nachgehen und das Körpergewicht nach vorne abfangen.
6. Side-Steps nur nach dem Schlag zum Überwinden von kurzen Distanzen. Ansonsten mit normalen Laufschritten zum Ball bewegen.