Fotos: Stiehl

Teambuilding nach Plan

Ein Mannschaftstraining zu organisieren, verlangt Trainern einiges ab. Denn zur Vorbereitung auf die Medenrunde müssen sie nicht nur individuelle Einzeltaktiken vermitteln, sondern auch verschiedene Spielsituationen und Mannschaftsaufstellungen im Doppel berücksichtigen. Planungstipps aus der Praxis für ein Teamtraining über sechs Wochen von Marcel Stiehl.

Für jeden Mannschaftsspieler stellt die Medenrunde in der Jahresplanung den Saisonhöhepunkt dar. Dies zeigen die vielen Tenniscamps im In- und Ausland, das vermehrte Trainingsaufkommen im Mannschaftstraining und die hohen Teilnehmerzahlen bei den Leistungsklassen (LK)- und DTB-Turnieren in der Vorbereitungsphase der Medenspiele. Bei diesem Teamwettbewerb, der im Regelfall aus sechs Einzeln und drei Doppeln besteht, erhält das siegreiche Team pro gewonnenem Einzelmatch einen Punkt. Das heißt im Umkehrschluss: Im Doppel wird immerhin ein Drittel der Punkte für das Gesamtergebnis vergeben. Anders als in der Vorbereitung für die Einzelturniere muss der Trainer deshalb im Mannschaftstraining neben einer optimalen Vorbereitung der Einzeltaktik auch speziell auf die verschiedenen Spielsituationen und Mannschaftsaufstellungen im Doppel eingehen (siehe Artikel "Aus zwei mach eins" in diesem Heft).

Dies alles zu berücksichtigen, stellt den Mannschaftstrainer im Trainingsalltag vor besondere planerische Herausforderungen. In dem vorliegenden

Artikel sollen Hilfestellungen und konkrete Trainingseinheiten herausgearbeitet werden, die jedoch individuell auf die jeweilige Mannschaft anzupassen sind.

Voraussetzungen:

Im konkreten Fall wird von einem Mannschaftstraining mit sechs bis acht homogenen Teilnehmern ausgegangen, die wöchentlich über eineinhalb Stunden Trainingszeit auf zwei Plätzen verfügen. Im günstigsten Fall findet eine zweite Einheit pro Woche für alle Spieler ohne Trainer statt, in der diese die Inhalte der vorangegangenen Stunde aufarbeiten und einüben. Die hier vorgestellte Saisonvorbereitung beginnt sechs Wochen vor dem ersten Medenspiel. Bei all diesen Trainingseinheiten wird vorausgesetzt, dass sich die Spieler zuvor allgemein wie auch spezifisch aufgewärmt haben.

Die hier dargestellten und ausgearbeiteten Trainingseinheiten sind für ein Training auf zwei Plätzen konzipiert. Es bietet sich an, die Spieler auf zwei Felder einzuteilen und die Übungen nach etwa 15 bis 20 Minuten mit der Übung vom anderen Platz zu tauschen. In einzelnen Fällen kann es auch sinnvoll sein, eine Übung zum Schwerpunkt der Stunde zu machen, wenn zum Beispiel vier Spieler Defizite im Doppel aufweisen und andere Spieler ihre Leistung im Einzel verbessern wollen.

Wichtig:

• Kurz vor den Medenspielen sollte der Trainer besonders Wert auf ein spielerisch ausgerichtetes Training legen, da es nicht sinnvoll ist, kurz vor deren Beginn noch gezielt grundlegende technische Änderungen bei den Spielern vorzunehmen.

• Die Umstellung vom Hallentennis auf die Sandplatzsaison fällt in den Zeitraum der Saisonvorbereitung und muss hier berücksichtigt werden. Ein Tenniscamp erleichtert diesen Übergang und stimmt auf die Saison ein. Gleichwohl steht die Durchführung und Planung eines Camps in diesem Artikel nicht im Vordergrund und wird daher nur am Rande erwähnt. (Siehe hierzu im Heft den Beitrag: Organisation Feriencamps, S.17).

Vorbereitung:

Zur Vorbereitung des jeweiligen Mannschaftstrainings liegt es in der Pflicht des Trainers, die vergangene Saison aufzuarbeiten, sofern er dies nicht schon gemacht hat. Dabei sollte er vor allem die folgenden Aspekte genauer betrachten, weil sich diese stark auf die Gestaltung des Trainings auswirken:

Vier Wochen vor Saisonbeginn sollte die Umstellung auf Sandplatztennis erfolgen, damit genügend Zeit bleibt, sich an die neuen Rahmenbdingungen zu gewöhnen.

• Wie hat die Mannschaft im Vorjahr abgeschnitten?

• Weißt die Bilanz der gewonnenen Einzel oder Doppel Auffälligkeiten auf? Muss hier ein besonderer Schwerpunkt gelegt werden?

• Gab es Neuzugänge und wurden diese erfolgreich in das Training und Mannschaftsgefüge integriert?

Trainingseinheiten:

Sechs Wochen vor dem ersten Medenspiel:

➡ **Trainingsziel: Standortbestimmung**

Allgemein wird zu Beginn des Wintertrainings der Schwerpunkt auf die Technik gelegt. Die Einheiten bestanden aus hohen Schlagzahlen desselben Schlages, Hütchen haben Zielbereiche markiert, der Trainer hat sehr viele Rückmeldungen zur erfolgreichen Durchführung der einzelnen Schläge gegeben: „Beginne die Hauptaktion deutlich weiter unter dem errechneten Treffpunkt des Balles“, „halte die Schlagfläche senkrecht beim Treffen des Balles“ und „achte auf die Pronation bei deiner Aufschlagbewegung“. Dennoch sollten bei der Trainingsplanung auch Einheiten im Bereich des Technikanwendungstrainings Berücksichtigung finden. Dazu können einzelne der unten aufgeführten Trainingseinheiten oder Ausschnitte daraus verwendet werden.

Spieler in höheren Ligen sollten erkannt haben, dass ein ganzjähriges Athletiktraining begleitend zum Tennistraining stattfinden muss, um den Körper vor Verletzungen zu schützen und um die konditionellen Faktoren Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination auf ein hohes Niveau zu bringen. Sollte dies bei den Spielern nicht der Fall sein, ist spätestens jetzt der Zeitpunkt, mit einem begleitenden Athletiktraining zu beginnen. Um ihnen die Notwendigkeit für ein solches aufzuzeigen, eignet sich der Hit & Turn-Ausdauertest. Dieser besteht aus 20 Stufen. Die jeweils erreichten Stufen der Spieler kann der Trainer anhand der Tabelle mit den Ergebnissen von Turnierspielern vergleichen und somit Rückschlüsse auf die Ausdauerleistungsfähigkeit seiner Spieler ziehen.

Sollte der Test unterhalb von Stufe 13 beendet werden, hat der Spieler ein individuelles Athletiktraining in Selbstverantwortung durchzuführen. Es eigenen sich aber auch gemeinsame Athletikeinheiten für das gesamte Team, auch mit Blick auf das Teambuilding.

Nach diesem Test sind die Spieler maximal ausgelastet und brauchen eine längere Pause, bevor mit dem (leichten) Training begonnen werden sollte. Dabei kann der Ausdauertest als Simulation für ein langes Match gesehen werden. Nach einem kurzen

Einschlagen ist daher ein Matchtraining zu empfehlen.

Als ergänzendes Training zur Steigerung der konditionellen Faktoren im Tennis eignen sich Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht, Übungen mit Medizinbällen und Tabatas.

Diese Methode eignet sich durch die hohen intensiven und intervallartigen (HIIT) Belastungen optimal für Tennisspieler. Das zeitsparende Training können die Spieler jeden Tag durchführen und es kann auch im Anschluss ans Tennistraining in der Gruppe als letzte Belastungsspitze vor dem Cool-Down gesehen werden. Wichtig für Spieler, die erst jetzt eine gezielte Vorbereitung angehen, ist die Regelmäßigkeit. Das Tabata-Prinzip ist einfach erklärt: Auf eine Belastung von 20 Sekunden folgt eine Pause von zehn Sekunden. Dieses Prinzip wird insgesamt acht Mal bei höchster Intensität wiederholt. Gängige Übungen, wie zum Beispiel Mountainclimbers, Burpees und Sprints mit Richtungswechseln, betreffen große Teile der Skelettmuskulatur.

Fünf Wochen vor dem ersten Medenspiel:

➡ Trainingsziel: psychologisch orientiertes Training

Wie der Einzelne im Medenspiel mit Drucksituationen umgeht, entscheidet nicht nur im Matchtiebreak häufig über Sieg und Niederlage. Schon ein zu entspannter oder zu angespannter Vorstartzustand (siehe auch Artikel S. 36 in diesem Heft) vor dem Match kann das Ergebnis beeinflussen. Zudem ist es durch die Pausengestaltung im Tennis charakteristisch, dass der Spieler nach jedem gespielten Punkt wieder seinen Optimalzustand erreichen muss. Aus diesem Grund ist es sehr hilfreich, das richtige Vorgehen diesbezüglich schon mehrere Wochen vor dem ersten Verbandsspiel mit den Spielern zu besprechen und einzuüben. Hilfreich ist eine gezielte Anwendung und ein Automatisieren dieser Strategien bis zu den Medenspielen.

Beispiel Pausengestaltung: Charakteristisch für den Tennissport sind die langen Pausen zwischen den Ballwechseln. Diese Zeit etwa sollte optimal genutzt werden. Gabler hat dazu „Das Vier-Phasen-Programm zwischen den Ballwechseln“ entwickelt.

Phase 1: Wie reagiere ich auf den vorausgegangenen Ballwechsel?
Phase 2: Wie kann ich den mittleren Aktivierungszustand erreichen?
Phase 3: Wie bereite ich mich auf den nächsten Ballwechsel vor?
Phase 4: Wie konzentriere ich mich auf den Aufschlag beziehungsweise den Return?

Auch im Trainingsspiel können psychologische Drucksimulationen erzeugt werden. Bei „Nichts geht verloren“ etwa wird ein reguläres Match gespielt. Am Ende jedes Aufschlagspiels behält der Unterlegene seine Punkte für das nächste Aufschlagspiel. Um den Druck auf den Aufschläger zu erhöhen ist es möglich, diesem nur den Aufschlag und zwei weitere Schläge zum Punktgewinn zur Verfügung zu stellen. Eine weitere Möglichkeit, Druck auf den Aufschläger auszuüben, ist es, ihm nur elf Aufschläge für das Aufschlagspiel zu erlauben. Im Regelfall führt dies zum Bewusstmachen der Aufschlagquote.

Hervorragende Beiträge dazu sind auch in der Ausgabe 1/2018 der Zeitschrift TennisSport zu finden. Speziell verwiesen werden soll hier auf die Auswahl der „Spiel- und Übungsformen“ von Frercks Hartwig. Die zahlreichen anderen Artikel verschiedener Autoren arbeiten die theoretischen Hintergründe auf und bieten Hilfestellungen für die Spieler.

Vier Wochen vor dem ersten Medenspiel:

➡ Trainingsziel: Umstellung auf Sandplatztennis

Die erste Einheit auf Sand stellt immer eine Besonderheit dar. Die Tennisspieler sind den äußeren Einflüssen wie zum Beispiel Sonne, Wind, Geräuschen und Platzunebenheiten stärker ausgesetzt als in der geschlossenen Halle. Hierauf sollte der Trainer bei der Durchführung des Trainings besonders eingehen. Ebenso muss er den Spielern Zeit geben, sich auf das veränderte Absprungverhalten des Balles einzustellen. Aus konditioneller Sicht betrachtet müssen sich die Spieler auf längere Belastungszeiten einstellen.

Trainingsinhalt	Platz 1	Platz 2
Schlagsicherheit I	Von der Grundlinie wird im Crossfeld hauptsächlich mit Topspin über eine Netzerhöhung gespielt. Nach dem Schlag bewegen sich die Spieler über Sidesteps wieder zur Platzmitte.	Von der Grundlinie spielen die Spieler lange Bälle. Durch Zuruf variiert der Trainer die Schlaggeschwindigkeit. Rot: Sicherheitstennis Orange: neutrale Schläge Grün: offensives Spiel
Schlagsicherheit II und Präzision, defensives und offensives Spiel	Das Spielfeld wird so halbiert, dass Spieler A nur auf der Vorteilseite angespielt werden darf. Sandplatztypisch darf er bei Gelegenheit seine Rückhand umlaufen. Er verteilt die Bälle zuerst regelmäßig, dann unregelmäßig. Spieler B hat die Aufgabe, die Bälle zu erlaufen und lang ins Zielfeld zu spielen. Nach einem gespielten Ballwechsel ist auf eine Pause von fünf bis zehn Sekunden zu achten. Variation: um Punkte spielen	Das Spielfeld von Spieler A wird auf beiden Seiten um etwa einen Meter verschmälert. Spieler A spielt offensiv, so dass Spieler B seine Schläge defensiv oder neutral und möglichst lange in das Spielfeld von A spielt. Springen die Bälle von B im T-Feld auf, darf Spieler A einen Winner schlagen.
Aufschlag und Return	Spieler A schlägt mit verschiedenen Drallarten auf die Einstandseite auf. Spieler B spielt den Return ins vorgegebene Zielfeld. Spieler A antwortet mit einem Schlag in die Rückhandecke von Spieler B. Danach Neustart. Nach sechs bis acht Aufschlägen wird Spieler B zum Aufschläger. Im Anschluss daran wird von der Vorteilsseite aufgeschlagen.	Spieler A schlägt mit verschiedenen Drallarten auf die Einstandseite auf. Spieler B spielt den Return ins vorgegebene Zielfeld. Spieler A antwortet mit einem Schlag in die Rückhandecke von Spieler B. Danach Neustart. Nach sechs bis acht Aufschlägen wird Spieler B zum Aufschläger. Im Anschluss daran wird von der Vorteilseite aufgeschlagen.
Matchnahe Spielform	Spieler A und B spielen einen Satz. Nach zwei gespielten Punkten spielen Spieler C und D gegeneinander.	Spieler A und B spielen einen Satz. Nach zwei gespielten Punkten spielen Spieler C und D gegeneinander.

Drei Wochen vor dem ersten Medenspiel:

➡ Trainingsziel: Wettkampfhärte durch ein Tenniscamp oder intensive Trainingseinheiten

Je nach zeitlicher Möglichkeit (Ferien, Urlaubsplanung) eignet sich die Durchführung eines Tenniscamps im In- oder Ausland. Durch die hohe Belastung während einer Trainingswoche werden die Spieler „in den Keller trainiert“, was zu höheren Leistungszuwächsen nach mehreren trainingsfreien Tagen führt. Außerdem trägt ein Camp zur Motivation und zum „Teambuilding“ bei, beides wichtige Faktoren für die Medenrunde. Sollte es bei Mannschaften aus organisatorischen Gründen nicht möglich sein, ein Tenniscamp zu veranstalten oder an einem solchen teilzunehmen, gibt es weitere Möglichkeiten, um die Vorbereitung dennoch sinnvoll fortzusetzen. Ein Freundschaftsspiel gegen eine Mannschaft aus der näheren Umgebung mit einer ähnlichen Spielstärke simuliert einen Verbandsspieltag, um die im Training erworbenen Fähigkeiten und Fertigkeiten im Wettkampf einzusetzen und zu überprüfen. Ein Reiz liegt vor allem in den eher unbekannten Gegnern, wie es beim Medenspiel auch der Fall ist.
Denkbar ist auch eine intensive Trainingseinheit an einem Samstag über zwei Stunden am Vormittag und zwei Stunden am Nachmittag, gefolgt von einer Teilnahme an einem LK-Turnier mit allen Spielern der Mannschaft am darauffolgenden Tag. Dadurch können die Spieler unter Wettkampfbedingungen ihre derzeitige Leistung bestimmen und Entwicklungsfelder ausfindig machen. Wenn der Trainer die Spieler begleitet, hat er die Aufgabe, die Matches zu beobachten, Einzelkritiken festzuhalten und, wenn möglich, im Training darauf einzugehen.

Zwei Wochen vor dem ersten Medenspiel:

➡ Trainingsziel: Grundlinienspiel und Doppel

In der dritten Trainingseinheit auf Sand sollen nochmals die Grundschläge gefestigt sowie das Doppelspiel intensiviert werden. Für die Doppelaufstellung ist es hilfreich, wenn mit unterschiedlichen Partnern gespielt wird, damit man bei jeder Begegnung auf den jeweiligen Spielstand nach den Einzeln reagieren kann.

Trainingsinhalt	Platz 1	Platz 2
Schlagsicherheit	Spieler A und B schlagen Bälle von der Vorteilseite. Beide Spieler haben die Option, die Rückhand zu umlaufen und den Ball frei mit der Vorhand zu spielen. Ab hier wird der Punkt frei ausgespielt.	In Doppelaufstellung wird cross von der Grundlinie gespielt, bis ein Netzspieler erfolgreich „wildert“. Dann wird der Punkt frei ausgespielt. Nach fünf Punkten wechseln die Positionen.
Einbeziehung des Aufschlags	Einzel: Spieler A schlägt auf und muss spätestens den zweiten Schlag so spielen, dass Spieler B Rückhand spielen muss. Danach ist der Punkt frei.	Doppel: Gespielt wird in den beiden Cross-Hälften. Spieler A schlägt auf B auf und muss beim gültigen ersten Aufschlag ans Netz aufrücken. Der Punkt wird frei ausgespielt. Parallel dazu halten sich Spieler C und D bereit.
Matchnahe Spielform	Gespielt wird ein Doppelturnier auf Zeit. Nach 20 Minuten werden die Paarungen neu zusammengestellt. Dabei wird darauf geachtet, dass die Doppelaufstellungen am Spieltag möglich sind.	

Eine Woche vor dem ersten Medenspiel:

➡ Trainingsziel: Offensives und defensives Spiel, (weitere) Verbesserung des Doppelspiels

Trainingsinhalt	Platz 1	Platz 2
Grundlinienspiel und Volleyspiel	Spieler A startet in der Rückhand (RH)-Ecke, Spieler B in der Spielfeldmitte. Auf Kommando berührt A die Vorhand (VH)-Einzellinie, B eine Einzellinie und bekommt den Ball in die andere Ecke gespielt. Dann ist der Punkt frei.	Vier Spieler starten im Doppel an der T-Linie. Der Trainer spielt den Ball flach und schnell oder langsamer und höher ein. Die vier Spieler müssen sich situativ entscheiden und den Punkt ausspielen.
Einbeziehung des Aufschlags	A schlägt auf, B retourniert sicher in die Spielfeldmitte auf Länge, A spielt den ersten Grundschlag auf die Rückhand von B, dieser auf die Rückhand von A. Danach Abbruch und Wiederholung.	Doppelaufstellung: Ist der erste Aufschlag gültig, muss der Aufschläger angreifen. Beim zweiten Aufschlag muss das retournierende Paar angreifen.
Matchnahe Spielform	Spieler A schlägt auf und hat insgesamt drei Schläge, um den Punkt abzuschließen. Spielt B so, dass A einen vierten Schlag benötigt, hat B den Punkt gewonnen.	Doppel mit besonderem Schwerpunkt auf Absprache für Aufschlag und Return zwischen den jeweiligen Doppelpaaren.

Doppeltraining sollte intensiv und mit unterschiedlichen Partnern praktiziert werden

Woche des ersten Medenspiels:

➡ Trainingsziel: Anwendung des Trainings der vergangenen Wochen im Hinblick auf das Medenspiel, Einzel- und Doppeltraining, Simulation des Verbandsspiels

Das letzte Training vor dem ersten Spieltag soll die Spieler auf das Medenspiel gezielt einstimmen. Die „Generalprobe“ soll dazu genutzt werden, sich die Abläufe vor dem Medenspiel einzuprägen um sich beim Spiel individuell vorbereiten zu können. Bei vielen Mannschaften in Ligen auf Verbandsebene sollte diese Art der Vorbereitung vor jedem Training stattfinden. In den Ligen darunter ist es sinnvoll, diesen Ablauf zumindest beim Medenspiel anzuwenden. Als Beispiel hierzu dient der vereinbarte Treffpunkt eine Stunde vor Spielbeginn auf der Anlage zum gemeinsamen Aufwärmen und Einschlagen. Es können Hinweise zur richtigen Ernährung vor, während und nach dem Verbandsspiel gegeben werden und es wird geklärt, welcher Spieler bei welchem Mitspieler beratend auf der Bank sitzt.

Trainingsinhalt	Platz 1	Platz 2
Abschlusstraining	Teamtennis Es werden zwei Mannschaften gebildet, beispielsweise werden die ungeraden von den geraden Meldepositionen getrennt. Beispielsweise 1,3,5 spielen gegen 2,4,6. Gespielt wird ein Doppel (1 und 3 gegen 2 und 4) sowie ein Einzel (5 gegen 6) auf Zeit. Nach jeweils 25 Minuten wird der Spielstand festgehalten, die Einzelpaarungen getauscht und bei diesem Spielstand weitergezählt. Der Trainer hat die Aufgabe, auf die Qualität des Spiels zu achten, erinnert an taktische Grundmuster, fordert Absprachen und Wildern im Doppel ein.	
Abschluss	Motivierendes Abschlussspiel, gemeinsamer Ausklang und Organisation des Spieltages auf der Clubterrasse.	

Während der Durchführung dieser Trainingseinheiten eignen sich begleitende Aktivitäten zum Gelingen einer erfolgreichen Medenrunde. Um Vertrauen aufzubauen, sind Gespräche zwischen Spieler und Trainer ein wichtiger Faktor. Dadurch erhält der Trainer Einblicke in die Vorstellungen und Erwartungen der einzelnen Spieler an den Trainer, die Mannschaft und an sich selbst. Diese Informationen sind dienlich bei der Entscheidung über die Aufstellung eines Spielers in der ersten oder zweiten Mannschaft, helfen bei der Planung des Coachings der Spieler untereinander im Medenspiel und geben einen Hinweis auf den bevorzugten Doppelpartner. Die Organisation eines Freundschaftsspiels kurz vor Saisonstart kann positive Effekte haben.

Abschließend sei gesagt, dass bei der Planung und Durchführung der Saisonvorbereitung sehr viele individuelle Faktoren zu berücksichtigen sind. Der hier beschriebene Trainingsplan dient als Orientierungshilfe. Es darf jedoch nicht vergessen werden, dass das Training in erster Linie auch abhängig vom Einsatz der Spieler und der Qualität der Hinweise des Trainers ist.

POLYFIBRE

Zum Autor:

Marcel Stiehl ist B-Trainer, DTB-Athletiktrainer und studierte an der Universität Tübingen Sportwissenschaft. Er ist im WTB-Lehrteam als Referent unter anderem in der Trainerausbildung und Fortbildung für C- und B-Trainer tätig. Vor seiner Trainerstelle beim TEC Waldau Stuttgart e.V. hatte er einen Lehrauftrag für Tennis an der Universität Stuttgart.

Kontakt: marcelstiehltennis@gmail.com oder www.marcelstiehl.com

Literatur:

- DTB Onlinecampus https://dtb.campus.tennisgate.com
- Ferrauti, Meier, Weber (32002): Handbuch für Tennistraining. Aachen: Meyer&Meyer Verlag.
- Tennissport 29. Jahrgang Nr. 1, Januar, Februar, März 2018