

SCHERER | MASTALERZ

# TENNIS DRILLS



TRAININGSFORMEN  
FÜR ALLE LEISTUNGSTUFEN

MEYER  
& MEYER  
VERLAG

# INHALT

Vorwort .....	8
Einleitung .....	10
Legende .....	12
<b>1 Grundlagen .....</b>	<b>14</b>
1.1 METHODISCHE KONZEPTIONEN UND VERFAHREN .....	14
1.2 TECHNIKTRAINING .....	15
1.2.1 Technikerwerb .....	15
1.2.2 Technikanwendung .....	16
1.2.3 Komplexes Techniktraining .....	16
1.2.4 Technische Korrekturen .....	16
1.3 TAKTIKTRAINING .....	17
1.3.1 Taktikerwerb .....	17
1.3.2 Taktikanwendung .....	18
1.4 ERGÄNZUNG ZU DEN ZÄHLWEISEN .....	18
<b>2 Trainingsplanung .....</b>	<b>20</b>
2.1 KOMPONENTEN SPORTLICHER LEISTUNGSFÄHIGKEIT .....	20
2.2 KOMPETENZBEREICHE .....	22
2.3 PERSONENINTERNE FAKTOREN DER SPORTLICHEN LEISTUNG .....	23
2.4 TRAININGSPLANTYPEN .....	25
2.5 EMPFEHLUNGEN .....	30

<b>3 Warm-up und Rhythustraining</b>	<b>32</b>
3.1 VORTEILE DES AUFWÄRMENS	32
3.2 BESCHREIBUNG DES SPEZIFISCHEN AUFWÄRMENS UND DES RHYTHMUSTRAININGS	33
3.3 PRAXIS – ÜBUNGS- UND SPIELFORMEN	34
<b>4 Üben und Trainieren im Midcourt</b>	<b>54</b>
4.1 EINLEITENDE BEMERKUNGEN ZUM THEMA MIDCOURT	54
4.2 PRAXIS – ÜBUNGS- UND SPIELFORMEN	56
4.2.1 Grundlinienspiel	60
4.2.2 Angriffs- und Netzspiel	68
4.2.3 Verteidigung und Speziälschläge	82
4.2.4 Aufschlag und Return	88
4.2.5 Doppel- und Mannschaftstraining	98
<b>5 Üben und Trainieren im Großfeld</b>	<b>104</b>
5.1 EINFÜHRUNG	104
5.2 PRAXIS – ÜBUNGS- UND SPIELFORMEN	106
5.2.1 Grundlinienspiel	106
5.2.2 Angriffs- und Netzspiel	148
5.2.3 Verteidigung und Speziälschläge	176
5.2.4 Aufschlag und Return	200
5.2.5 Doppel- und Mannschaftstraining	248

Danksagung .....	276
Abkürzungsverzeichnis .....	277
Literaturverzeichnis .....	278
Bildnachweis .....	280

**Hinweis:** Alle Videos können über die QR-Codes bei den entsprechenden Techniken aufgerufen werden (Smartphone oder Tablet vorausgesetzt.). Die Videos finden Sie darüber hinaus unter:

*<http://mmurl.de/tennisdrills1>*

*<http://mmurl.de/tennisdrills2>*



# VORWORT

Liebe Tennisfans,

schön, dass Sie dieses Buch in die Hand genommen haben. Das zeigt, dass unsere Sportart, die weltweit boomt, auch Ihr Interesse findet. Die goldenen Zeiten einer Steffi Graf oder eines Boris Becker mögen hierzulande zwar vorbei sein, aber die Faszination Tennis wird immer bleiben. Die Begeisterung, gerade beim Nachwuchs, ist da. Das erlebe ich tagtäglich, übrigens auch bei meinen Kindern.

Ich war über 10 Jahre lang erfolgreich als Tennisprofi unterwegs. Die Basis dazu habe ich in harten Trainingseinheiten gelegt. Viel Schweiß ist hier geflossen. Nicht immer freut man sich aufs Training, doch bei jedem Sieg sind Strapazen und Quälerei vergessen.

Stichwort Training: Es gibt Hunderte von Übungsformen für jede Zielgruppe. Gleichgültig, ob Hobbyspieler, Leistungsklasse, Meisterschaft oder gar Profi, entscheidend ist die Umsetzung und Ausführung. Dieses Buch bietet dem Tennisfan eine große Variation, denn praktische Trainingspläne sind anschaulich aufgezeigt. Ich selbst habe einige davon in der Vergangenheit als Spieler verwendet und greife heute als Trainer gerne darauf zurück.

Ich gratuliere Christian Scherer, dass er seine langjährige Erfahrung, als Spieler wie als Trainer, hier eingebracht hat. Christian und ich kennen uns seit fast 20 Jahren. Wir haben bei Jugendturnieren früher wegen des Altersunterschiedes zwar nicht oft gegeneinander gespielt, aber oft miteinander trainiert. Während ich mich dann auf die Profikarriere konzentrierte, wechselte Christian in den Trainerjob, durchlebte hier sämtliche Ausbildungen und erwarb alle Scheine. Unsere Wege wurden getrennt und dennoch standen wir immer in Verbindung.

Der Tennissport zählt gerade bei den Kindern und Jugendlichen zu den beliebtesten Sportarten. Kein Wunder, denn es macht Riesenspaß, sich auf dem Tennisplatz auszutoben. Und dazu kann ich die folgenden 280 Seiten nur wärmstens empfehlen. Haben Sie, liebe Tennisfreunde, Freude beim Lesen und dann auch bei der Umsetzung auf dem Platz!

Euer *Christopher Kas*

Davis-Cup-Spieler, Olympia Teilnehmer, Trainer von Sabine Lisicki,  
ehemalige Nummer 17 der Welt im Doppel, Bundesligaspieler

Liebe Tennisfreunde,

in meiner langjährigen Tätigkeit als Trainer ist man immer wieder auf der Suche nach neuen Anregungen bzw. Ideen. Das Tennisspiel kann nicht mehr neu erfunden werden, aber wenn man mit offenen Augen durch die Tennislandschaft fährt, kann man immer wieder neue Impulse für sich entdecken.

Es gibt Tausende von Übungen für jeden Altersabschnitt und für jede Leistungsstärke, aber man findet diese Übungen nicht immer gebündelt und systematisiert vor.

Daher gratuliere ich Sebastian Mastalerz und seinem Kollegen, die dies in diesem Buch sehr anschaulich und verständlich dargestellt haben.

Für einen interessierten und engagierten Trainer sollte diese Lektüre den Weg auf den Trainingsplatz finden. Viel Spaß beim Lesen!

*Bijan Wardjawand*

Landestrainer Tennisverband Rheinland-Pfalz



### 5.2.3 Verteidigung und Spezi­alschläge

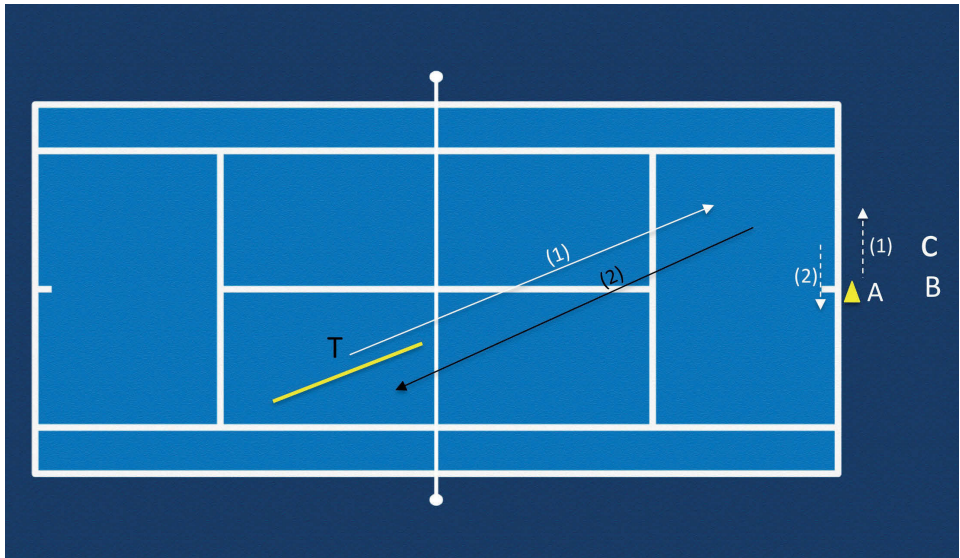
Auch *Spezi­alschläge* und *das Spielen aus der Verteidigung* sind wichtige Bausteine in der Trainingsgestaltung und somit für die Entwicklung hin zu einem kompletten Tennisspieler. Das Spielen aus der Verteidigung heraus bedarf einer situativ richtigen Entscheidung des Spielers und somit keiner hektischen Handlung, die folglich auch auf die technische Qualität der Ausführung des Schlags einen unmittelbaren Effekt hat. Das Handeln des Spielers aus der Defensive wird auch dem Faktor Zeitdruck geschuldet. In diesem Kapitel beinhalten die Trainingsformen eine Symbiose aus Verteidigungsschlägen (z. B. wie Lob) und Spezi­alschlägen (z. B. Stopp oder Winkelspiel).







## SHORTY-CROSS-DRILL

**Trainingsziele:**

Festigung des Schlagmusters, Erhöhung der Schlagsicherheit für den Kurz-Cross.

**Beschreibung:**

Spieler (A) spielt 4-6 Bälle mit VH kurz cross. Nach jedem Schlag muss sich der Spieler um einen Pylon vorne herumbewegen. Nach der Serie kommt der nächste Spieler an die Reihe.

**Anzahl der Spieler:** 3-4

**Belastungsdauer:** ca. 10-15 Minuten

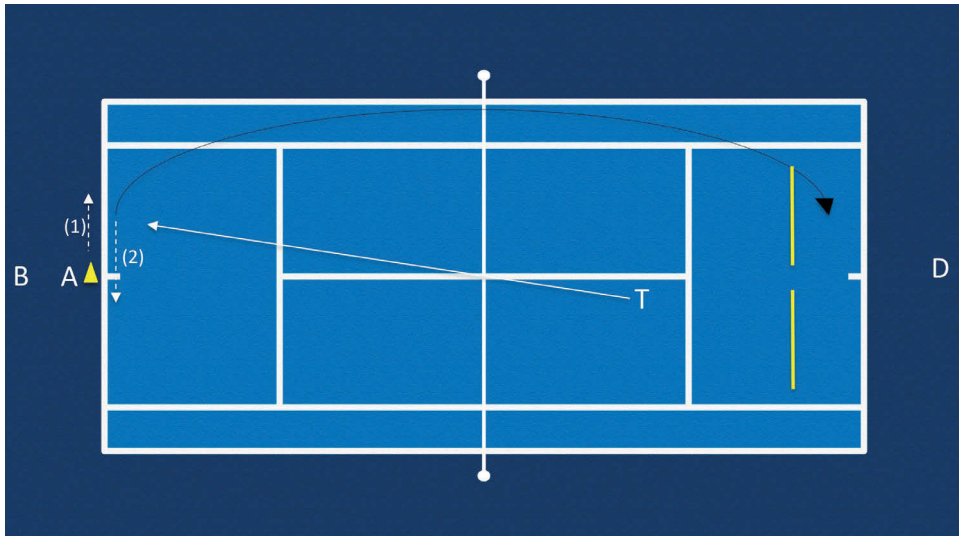
**Variationen:**

- » Die Übung wird mit RH kurz cross gespielt.
- » Die Übung wird parallel gespielt, d. h., Spieler (A) spielt VH kurz cross und Spieler (B) spielt RH kurz cross, die Trainerposition verändert sich in die Mitte.
- » Die Übung wird parallel mit unterschiedlichen Vorgaben gespielt, d. h., Spieler (A) spielt VH kurz cross und (B) spielt beispielsweise RH-Stopp.

**Hinweise und Tipps:**

- » 3-6 Serien pro Spieler.
- » Die Beinarbeit zurück zum Pylon erfolgt über Sidesteps (1-2), Crossover und normales Laufen.
- » Die Trainerposition für das Zuspiel ist in Richtung Zielbereich verschoben, damit dem Spieler eine günstige Winkelposition (Nähe Seitenauslinie) ermöglicht wird.
- » Bei Ausführung der Übung mit unterschiedlichen Vorgaben kann sich die Trainerposition verändern, z. B. der Trainer geht in die Mitte.
- » Bei gleichzeitiger Ausführung geht das erste Zuspiel an Spieler (A), wenn dieser sich in der Rückwärtsbewegung befindet, spielt der Trainer das erste Zuspiel für Spieler (B) an.

LOBDRILL



**Trainingsziele:**

Festigung des Schlagmusters, Erhöhung der Schlagsicherheit für das Lobspiel.

**Beschreibung:**

Spieler (A) spielt 4-6 Bälle mit RH-Lob. Nach jedem Schlag muss sich der Spieler um einen Pylon vorne herumbewegen. Nach der Serie kommt der nächste Spieler an die Reihe.

**Anzahl der Spieler:** 3-4

**Belastungsdauer:** ca. 10-15 Minuten

**Variationen:**

- » Die Übung wird cross ausgeführt.
- » Die Übung wird mit VH-Lob-Stopp gespielt.
- » Die Übung wird parallel gespielt, d. h., (A) spielt VH-Lob und Spieler (B) spielt RH-Lob.
- » Die Übung wird als Wettbewerb ausgespielt, d. h., pro Treffer in den Zielbereich erhält der Spieler drei Punkte, trifft er hinter der T-Linie und dem Zielbereich, nur einen Punkt.

**Hinweise und Tipps:**

- » 3-6 Serien pro Spieler.
- » Die Beinarbeit zurück zum Pylon erfolgt über Sidesteps, Crossover und normales Laufen.
- » Bei paralleler Ausführung geht das erste Zuspiel an Spieler (A), wenn sich dieser in der Rückwärtsbewegung befindet, spielt der Trainer das erste Zuspiel für Spieler (B) an.



**Anzahl der Spieler:** 3-4

**Belastungsdauer:** ca. 10-15 Minuten

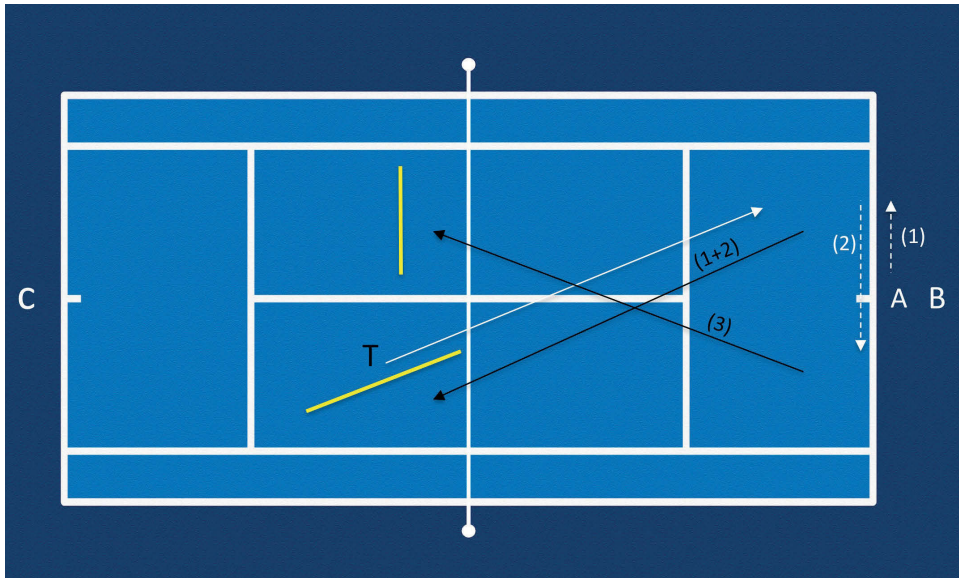
**Variationen:**

- » Die Übung wird cross ausgeführt.
- » Die Übung wird mit RH-Stopp gespielt.
- » Die Übung wird parallel gespielt, d. h., (A) spielt VH (Stopp LL) und (B) spielt RH (Stopp LL).
- » Die Übung wird mit unterschiedlichen Vorgaben gespielt, d. h., (A) spielt VH (Stopp LL) und (B) spielt z. B. Slice (RH LL).

**Hinweise und Tipps:**

- » 3-6 Serien pro Spieler.
- » Die Beinarbeit zurück zum Pylon erfolgt über Sidesteps, Crossover und normales Laufen.
- » Bei paralleler Ausführung geht das erste Zuspiel an Spieler (A), wenn sich dieser in der Rückwärtsbewegung befindet, spielt der Trainer das erste Zuspiel für Spieler (B) an.

## WINKEL-STOPP-DRILL

**Trainingsziele:**

Festigung des Schlagmusters, Erhöhung der Schlagsicherheit für Winkelbälle und Stopp.

**Beschreibung:**

Spieler (A) startet aus der Mitte und der erste Ball wird als Vorhandwinkelball aus dem Lauf gespielt. Nachfolgend erfolgt eine kurze Bewegung in Richtung Mitte des Platzes (1 x Crossover oder Sidestep und Splitstep) und der zweite, kurz-cross geschlagene Ball wird direkt aus der Vorhandseite des Spielers geschlagen.

Als dritten Schlag muss der Spieler einen Ball aus dem Lauf als RH-Stopp spielen. Die Abfolge der Übung wiederholt sich, bis 9-12 Schläge pro Spieler gespielt worden sind. Nach der Serie kommt der nächste Spieler an die Reihe. Spieler (C) ist beim Bällesammeln.

**Anzahl der Spieler:** 3-4

**Belastungsdauer:** ca. 10-15 Minuten

**Variationen:**

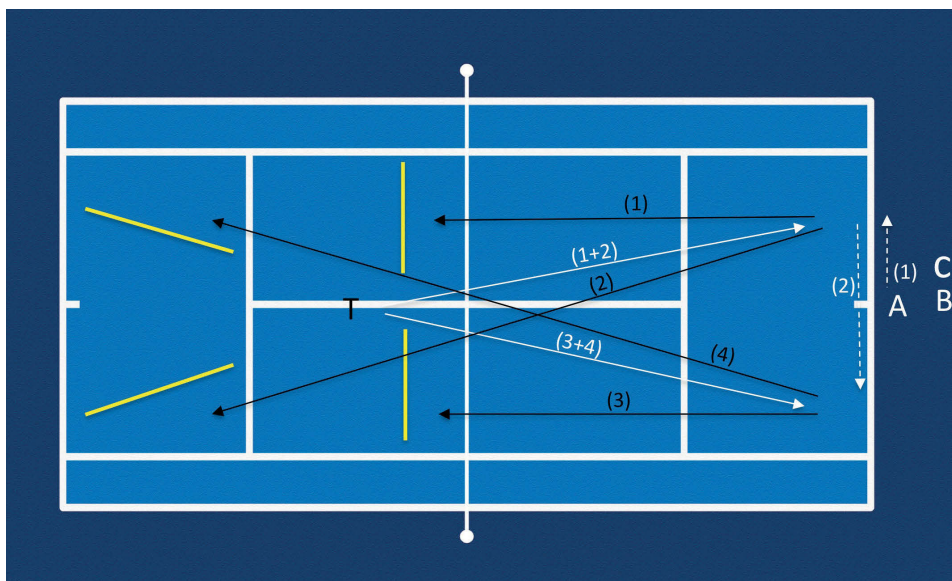
- » Die Übung wird mit RH kurz cross und Vorhandstopp gespielt.
- » Die Übung wird als Wettbewerb gespielt (pro Treffer in den jeweiligen Zielbereich erhält der Spieler einen Punkt → welcher Spieler erreicht zuerst sieben Punkte?).

**Hinweise und Tipps:**

- » 3-6 Serien pro Spieler.
- » Die Beinarbeit zurück zur Mitte erfolgt über Sidesteps, Crossover und normales Laufen.
- » Die Trainerposition (Zuspiel) ist in Richtung Zielbereich verschoben, damit dem Spieler eine günstige Winkelposition (Nähe Seitenauslinie) ermöglicht wird.
- » Die Übungsform auch für Kleinfeld und Midcourt anwenden.



## STOPP-INSIDE-OUT

**Trainingsziele:**

Erhöhung der Schlagsicherheit für das Stoppspiel, Qualitätsverbesserung des Stopps, druckvolle Inside-Out-Bälle erzeugen.

**Beschreibung:**

Spieler (A) startet nach Trainerzuspiel mit VH-Stoppspiel longline. Nachfolgend erfolgt eine kurze Bewegung in Richtung Mitte des Platzes (1 x Crossover oder Sidestep und Splitstep). Nach dem Splitstep wird die Vorhand umlaufen und eine Rückhand-Inside-Out gespielt. Erst jetzt läuft der Spieler auf die RH-Seite und spielt den Rückhandstoppspiel (longline). Wiederum erfolgt eine kurze Bewegung in Richtung Mitte des Platzes (1 x Crossover oder Sidestep und Splitstep). Nach dem Splitstep wird die Rückhand umlaufen und eine Vorhand-Inside-Out gespielt. Insgesamt schlägt der Spieler in dieser Abfolge acht Bälle am Stück. Erst danach ist der nächste Spieler an der Reihe.

**Anzahl der Spieler:** 3-4

**Belastungsdauer:** ca. 10-15 Minuten

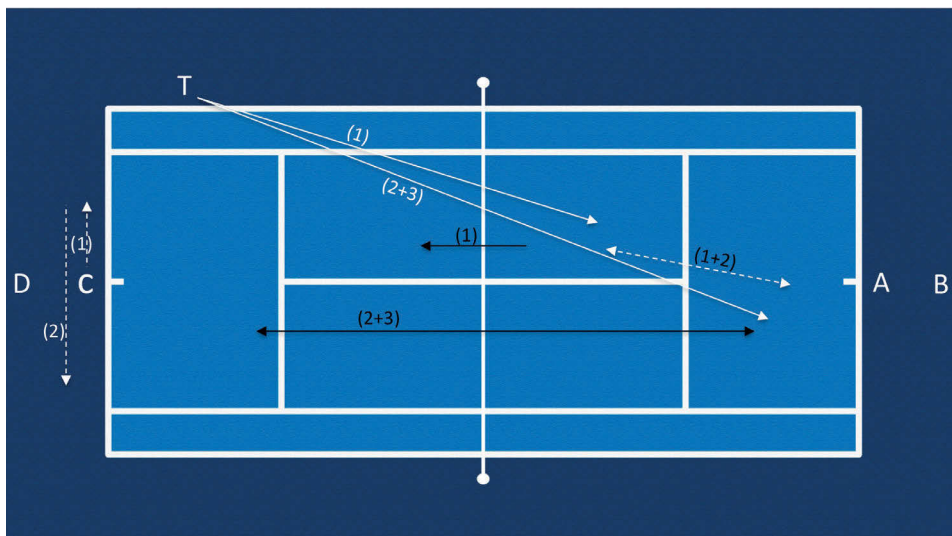
**Variationen:**

- » Die Übung wird mit Stoppball cross gespielt.
- » Die Übung erfolgt parallel mit zwei Spielern, d. h., Spieler (A) trainiert ausschließlich den Vorhandstoppball (longline) und Rückhand-Inside-Out und Spieler (B) den Rückhandstoppball (longline) und Vorhand-Inside-Out. Nach zwei Bällen müssen die Spieler wieder aus der Platzmitte mit Splitstep starten. Es kann aber auch um einen Pylon herumgelaufen werden. Es werden wiederum pro Spieler acht Bälle gespielt.
- » Die Übung wird als Wettbewerb gespielt (pro Treffer in den jeweiligen Zielbereich erhält der Spieler einen Punkt → welcher Spieler erreicht zuerst sieben Punkte?).

**Hinweise und Tipps:**

- » 3-6 Serien pro Spieler.
- » Die Beinarbeit zurück zum Pylon erfolgt über Sidesteps, Crossover und normales Laufen.
- » Bei paralleler Ausführung geht das erste Zuspiel an (A), wenn sich dieser in der Rückwärtsbewegung zur Platzmitte befindet, spielt der Trainer das erste Zuspiel für (B) an.

## STOPPDRILL UND PUNKTE

**Trainingsziele:**

Verbesserung der tennisspezifischen Laufschnelligkeit, Verbesserung von Start- und Beschleunigungsfähigkeit, Verbesserung des Erlaufens eines gegnerischen Stopps.

**Beschreibung:**

Team (A+B) spielt einen Elfersatz gegen Team (C+D) aus. Auf Trainerzuruf muss Spieler (A) einen kurzen Ball erlaufen und diesen Ball als Stopp zurückspielen. Anschließend bewegt sich (A) im Rückwärtslauf (Gesicht zeigt zum Netz) wieder zurück an die Grundlinie. Zeitgleich dazu hat sein Gegenspieler (C) die Aufgabe, einen Sprint zu absolvieren. Dabei sprintet der Spieler zuerst in die RH-Ecke und berührt die Einzelseitenlinie mit den linken Fuß (offene Fußstellung). Nun muss der Spieler in die VH-Ecke laufen und mit offener Fußstellung (Gesicht und Oberkörper zeigen zum Netz) mit dem rechten Fuß die Einzelseitenlinie berühren und den Sprint in die Mitte des Platzes machen. Nach diesem Vorgang spielen diese beiden Spieler zwei Punkte von der Grundlinie aus. Anschließend kommen die nächsten beiden Spieler an die Reihe.

**Anzahl der Spieler:** 4-6

**Belastungsdauer:** ca. 10-15 Minuten

**Variationen:**

- » Die Übung wird mit RH-Stopp gespielt, d. h., die Spieler auf der anderen Seite sprinten zuerst in die VH-Ecke und erst dann in die RH-Ecke.
- » Die Übung wird mit Richtungsvorgabe für den Gegenstopp gespielt.
- » Der Stopp wird erlaufen und es wird mit einem langen Chipball (Slice) geantwortet.
- » Die Grundlinienpunkte werden mit Vorgabe gespielt.

**Hinweise und Tipps:**

- » Der Trainer muss auf die Sicherheit achten (Bälle im Feld).
- » Die Trainingsform wird mit zwei Halbzeiten mit Seitenwechsel gespielt.
- » Der Trainer gibt Hinweise und Korrekturen zum Spielverhalten.
- » Der Trainer gibt Hinweise und Korrekturen zur Beinarbeit.