

Tennisverband e.V.



Niedersächsischer

1 x 1 des Tennisvereins



Der **Vereins**service im Niedersächsischen Tennisverband

Serviceorientiert – kompetent – modern

Das Ressort Vereinservice im Niedersächsischen Tennisverband orientiert sich an den Wünschen und Anregungen der Mitglieder. Denn für die Basis hat sich der Vereinservice durch seine Aus- und Weiterbildungsangebote für das Ehrenamt zu einem modernen Dienstleister entwickelt.

Verknüpfung von Ehren- und Hauptamt

Die Leistungsstärke und das Knowhow des ehrenamtlich tätigen Arbeitskreises Vereinservice werden mit der Kompetenz der hauptamtlich geführten Geschäftsstelle verknüpft – so entsteht ein komplexer Service durch qualifizierte und engagierte Ansprechpartner.

Das Ressort Vereinservice, Ausbildung und Breitensport:

- ist in der Aus- und Weiterbildung für das Ehrenamt aktiv
- berät kompetent in allen vereinsrelevanten Angelegenheiten
- unterstützt mit dem bundesweiten Aktionstag „Deutschland spielt Tennis“ und dem Cardio-Tennis die aktuellen nationalen Aktionen zur Mitgliedergewinnung und Mitgliederbindung
- bildet durch eine moderne und praxisnahe Trainer-Aus- und Fortbildung jährlich über 1.000 Trainer, Übungsleiter aus und weiter – und bietet so eine der Grundlagen für ein funktionierendes Vereinsleben
- führt Breitensportveranstaltungen wie Streettennis, Vereinservice-Cup, Schul- und Beachtennis durch
- beteiligt sich an einer der größten Breitensportaktionen im Tennisbereich – dem DTB-Sportabzeichen
- hat als jüngstes Angebot das Jugend-Breitensportprojekt „talentinos“ in sein Portfolio integriert und der Mitgliedergewinnung und -bindung ein weiteres modernes Element hinzugefügt

www.ntv-tennis.de





Inhaltsverzeichnis

04

EQUIPMENT

Alles Wissenswerte zu Schlägern, Bällen, Schuhen und der Kleidung.

09

TENNISPLATZ

Der Tennisplatz und seine verschiedenen Feldgrößen.

11

BENIMM-REGELN

Wie verhält man sich kollegial gegenüber den anderen Mitgliedern?

13

TENNISREGELN

Die Tennisregeln, an die sich selbst die Profis halten müssen.

18

TECHNIKTRAINING

Die Bewegungsabläufe der Grundschläge.

21

AUFWÄRMEN

Ein kurzes Aufwärmen schützt vor Verletzungen.

22

EIGENSTÄNDIGES ÜBEN

Trainingsformen für die stetige Verbesserung der eigenen Schläge.

24

TENNISBEGRIFFE

Die Sprache der Tennisfans.

27

WEITERE INFORMATIONEN

Sie suchen noch mehr Infos?
Dann haben wir hier weitere Angebote für Sie!

Impressum

Herausgeber: Niedersächsischer Tennisverband, Am Triftweg 3, 31162 Bad Salzdetfurth
V.i.S.d.P Dieter Landvogt, Vizepräsident Vereinsservice, Ausbildung & Breitensport
Redaktion: Philip Pauling
Layout + Druck: Druckhaus Köhler GmbH, Harsum



Equipment

» Allgemeines

Natürlich gibt es Tennisequipment in jeder Preiskategorie und passend zu jeder Leistungsstufe und für jeden Modegeschmack – die Auswahl an Produkten ist groß.

Während bei der Bekleidung fraglos das eigene Modebewusstsein und der Wohlfühlcharakter beim Einkauf im Vordergrund stehen, sollte bei der Auswahl von Schlägern und Schuhen unbedingt Fachpersonal zu Rate gezogen werden. Qualitative Unterschiede des Materials und persönliche Ansprüche werden so am besten in Einklang gebracht.

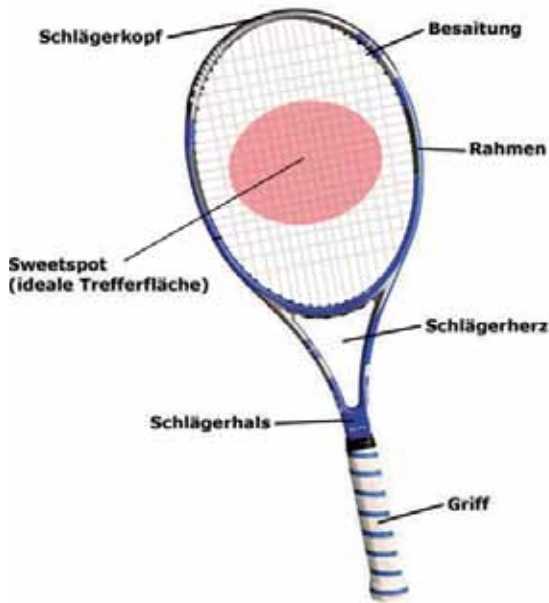
Tennisschläger sind sogar häufig gegen eine kleine Gebühr auszuleihen, um diese für ein paar Tage ausprobieren zu können. Dieses Angebot sollten Sie unbedingt nutzen. Suchen Sie sich zwei bis drei Favoriten heraus und probieren die Schläger aus. Denn es ist letztlich das eigene Gefühl beim Spiel, das über den Kauf entscheiden sollte.





Equipment

» Der Tennisschläger



» Unterschiede bei Tennisschlägern

Tennisschläger können sich hinsichtlich

- der Länge
- der Kopfgröße
- der Griffstärke
- des Gewichtes
- des Rahmens
- der Balance
- und der Materialien unterscheiden.



Equipment

» Die Saite

Tennissaiten gibt es ähnlich wie Tennisschläger mit großen qualitativen und preislichen Unterschieden. Während früher die gelblich-weiße Darmsaite den Markt bestimmte, gibt es heute eine Vielzahl an Kunstsaiten in allen Farben des Regenbogens.

Jede Saite hat ihre ganz speziellen Eigenschaften hinsichtlich:

- Elastizität
- Beschleunigung
- Kontrolle
- Spin
- Haltbarkeit
- Armschonung
- Ballgefühl
- Spannungsstabilität

Aber nicht nur das Material, sondern auch die Spannungshärten und die Dicke einer Tennissaite beeinflussen die Spieleigenschaften.





Equipment

» Die Bälle

Es gibt grundsätzlich drei unterschiedliche Arten von Tennisbällen:

- Druckbälle – der klassische Tennisball
- drucklose Bälle
- Methodikbälle



Druckbälle

Dieser Ball ist mit Gas gefüllt, das einen Überdruck erzeugt und somit die Sprungeigenschaften des Balles bewirkt. Mit der Zeit entweicht das Gas und die Sprungeigenschaft geht verloren – unabhängig davon, ob der Ball häufig gespielt wird oder nicht. Druckbälle halten daher nicht so lange, sind aber qualitativ führend hinsichtlich Spielkomfort und Armschonung.

Drucklose Bälle

Es befindet sich normale Luft in den Bällen. Die Sprungeigenschaft wird allein durch die Dicke der Gummiummantelung sichergestellt. Dieser Ball eignet sich besonders für Anfänger, da sie deutlich langsamer abspringen als der Druckball und auch eine längere Haltbarkeit vorweisen. Dafür sind Spielkomfort und Armschonung nicht so optimal, wie bei Druckbällen.

Methodikbälle rot, orange, grün

Bei diesen Tennisbällen handelt es sich um druckreduzierte Bälle in verschiedenen Druckstärken. Sie sind ideal geeignet, um Kinder und Anfänger mit dem Tennis vertraut zu machen. Sie fliegen langsamer, sind teilweise größer als der normale Ball und führen vor allem im Einsteigerbereich zu deutlich schnelleren Erfolgen. Die Lehr- und Lernmethode der drei Stufen (rot, orange und grün) richtet sich nach der Play and Stay Kampagne der ITF (International Tennis Federation).

Zu allen Bällen gibt es passende Schlägergrößen und Platzabmessungen.

Es gibt diese Bälle mit verschiedenen Sprung- und Spieleigenschaften:

rot/gelber Ball: um 75% druckreduziert, etwas größer als der „normale“ Ball

orange/gelber Ball: um 50% druckreduziert

grün/gelber Ball: um 25% druckreduziert





Equipment



Schuhe ohne Profil



Schuhe mit Profil

» Der Tennisschuh

Ein Sportschuh ist nicht gleich ein Tennisschuh. Es müssen wirklich Schuhe sein, die spezielle Tennisschuhe sind. Grund hierfür sind die unterschiedlichen Spezialbeläge der Tennisplätze. Sie brauchen auf den jeweiligen Belag abgestimmte Schuhe, damit Sie einerseits den Platz nicht beschädigen und andererseits kein Verletzungsrisiko eingehen.

Sie benötigen Tennisschuhe mit Profil für Sand- und Granulatplätze und Tennisschuhe ohne Profil für Plätze mit Teppichboden (Halle) – diese dürfen keine schwarzen Spuren auf dem Hallenboden hinterlassen.

Zusätzlich sollten Sie darauf achten, dass die Schuhe:

- optimal sitzen,
- eine rutschfeste Sohle,
- ein gutes, gedämpftes Fußbett und
- ein atmungsaktives Obermaterial haben.

» Die Bekleidung

Bei der Bekleidung können Sie weniger falsch machen. Grundsätzlich müssen Sie sich darin wohl fühlen.

Die klassische Farbe im Tennis ist Weiß. Früher mussten alle Tennisspieler/innen komplett in Weiß spielen. Heutzutage können Sie auch mit farbigen und trendigen Outfits auf den Plätzen spielen.

Aus sportlicher Sicht sollte Tenniskleidung:

- bequem sein
- der Außentemperatur angemessen sein
- aus schweißaufsaugendem Material bestehen



Tennisplatz

» Das Tennisfeld

Wie der Liniennamen so auch ihre Funktion!

Die Doppel-Seitenlinie begrenzt das Spielfeld zu den Seiten hin, wenn Doppel gespielt wird. Dementsprechend gilt die Einzel-Seitenlinie als Seitenbegrenzung im Einzel. Die Grundlinie bleibt grundsätzlich immer die hintere Spielfeldbegrenzung. Sie ist in der Mitte durch das Mittelzeichen getrennt. Das Mittelzeichen und die Aufschlagfelder (welche durch die Aufschlaglinien begrenzt sind) sind für den Aufschlag gedacht. Für das weitere Spiel haben sie keine Bedeutung. Sie können aber sehr hilfreich für die Orientierung und Positionierung der Spieler sein.





Tennisplatz



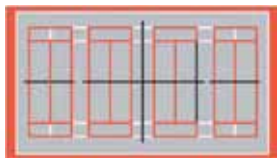
» Der Fun-Court

Der Fun-Court besteht aus zwei Seitenwänden auf denen in der Mitte in ca. 60 cm Höhe ein Querbrett angebracht ist, das als Netzersatz dient.

Auf jeder Seite wird in 2,5m Entfernung vom Querbrett in der Mitte des Feldes ein Punkt für die Angabe markiert. Der Platzbedarf für ein Spielfeld beträgt so mindestens 6 x 3m. Der Ball wird hierbei unter dem Querbrett durch gespielt. Dies kann eine Möglichkeit sein, Kinder an den Tennissport heranzuführen.

Platzgröße:

Länge: 3,00 m, Breite: 2,70 m, Querbretthöhe: 60 cm

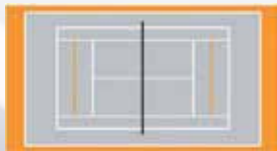


» Das Kleinfeld

Anfänger sollten aufgrund kürzerer Distanzen im Kleinfeld spielen, da sich mehr kontrollierte Ballwechsel ergeben. Für Kinder gibt es hier auch Wettkämpfe (U8). Auf einem Platz können vier Kleinfeld mit speziellen Netzen errichtet werden.

Platzgröße:

Länge: 10,97 m, Breite: 6,00 m, Netzhöhe: 80-85 cm



» Der Midcourt

Der Midcourt ist eine verkürzte Form des Großfeldes. Fortgeschrittene Anfänger können sich vom Kleinfeld über den Midcourt an das Großfeld heransarbeiten. Auch beim Midcourt gibt es eine Wettkampfreihe für Kinder (U9/U10).

Platzgröße:

Länge: 18,00 m, Breite: 8,23 m, Netzhöhe: 91,4 cm (normale Netzhöhe)



Benimm-Regeln

» Fair geht vor

Im Tennis gilt, wie in allen anderen Sportarten auch, der „Fair Play–Gedanke“.

Das bedeutet, dass man sich auf dem Platz seinem Gegner gegenüber diszipliniert verhält und zudem auf die anderen Vereinsmitglieder oder Gastspieler Rücksicht nimmt.

Damit Sie sich in dem neuen Tennisverein nicht gleich unbeliebt machen, sollten sie ungeschriebene „Benimm“- Regeln auf und um den Tennisplatz beachten.

» Die Platzbelegung

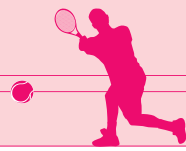
Die Platzbelegung kann in den Vereinen ganz unterschiedlich geregelt sein. Häufige Formen sind das Platzbelegungsbuch oder eine Stecktafel. In manchen Fällen kann dies bei großen Vereinen auch computergesteuert sein.

Das Grundprinzip verändert sich nicht. Zur allgemeinen Übersicht, kann jedes Mitglied erkennen, wann ein Platz frei ist und dementsprechend bespielbar ist.

» Der Weg zum Platz

Wenn Sie auf dem Weg zu ihrem freien Platz sind und einen anderen Platz passieren müssen, auf dem gespielt wird, warten Sie auf das Ende des Ballwechsels und gegebenenfalls auf ein „Freizeichen“ der Spieler/in.



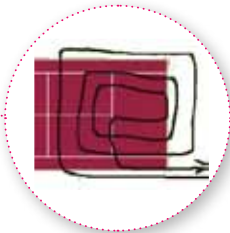


Benimm-Regeln

» Auf dem Platz

Unterhalten Sie sich in einer gemäßigten Lautstärke. Die spielenden „Nachbarn“ auf den Nebenplätzen wollen sich auf Ihr Tennisspiel konzentrieren.

Wenn sich ein Ball auf den Nachbarplatz verirrt, dann laufen Sie dem Ball nicht gleich hinterher (schon gar nicht während des Ballwechsels der „Nachbarn“!). In der Regel werden die Nachbarn den Ball zurückgeben. Wenn jedoch ein Ball von Ihnen auf den Nachbarplatz rollt und daraus ein Verletzungsrisiko für die Spieler entsteht, müssen Sie selbstverständlich die Nachbarn warnen.



» Die Platzpflege

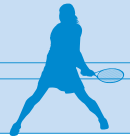
Nach dem Spielen bzw. fünf Minuten vor Ende der Trainingseinheit, ist der Platz sorgfältig abziehen. Linien sind zu fegen und danach ist bei Bedarf (hauptsächlich im Sommer) der Platz gleichmäßig zu bewässern.

Das Abziehen sollte in der Regel kreisförmig von außen nach innen durchgeführt werden. Meistens sind aber direkt auf den Plätzen Hinweisschilder angebracht, auf denen die gewünschte Platzpflege beschrieben wird.



» Das Vereinsleben

Regelmäßig finden in den Vereinen Sommerfeste, ein Tag der offenen Tür oder sonstige Veranstaltungen statt. An diesen informativen und geselligen Veranstaltungen lohnt es sich, aktiv teilzunehmen. Besonders Neumitgliedern können die kulturellen Angebote des Vereins nutzen, neue Kontakte knüpfen und neue Spielpartner/in finden.



Tennisregeln

» Das Ziel des Spiels

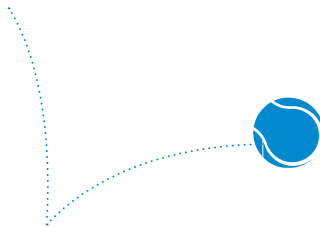
Ziel des Spiels ist es, den Ball über das Netz so ins gegnerische Feld zu spielen, dass der Gegner den Ball nicht mehr erreichen kann oder zu einem Fehler gezwungen wird.

» Muss der Ball immer aufspringen? «

Nein, bei eigenem Aufschlag wird der Ball hochgeworfen und muss direkt aus der Luft geschlagen werden. Den gegnerischen Aufschlag muss man auf jeden Fall einmal im eigenen Aufschlagfeld aufspringen lassen. Im weiteren Spiel ist es Ihnen überlassen, ob Sie den Ball aus der Luft annehmen oder einmal aufspringen lassen.

» Der Aufschlag

Zum Aufschlag wird sich hinter die Grundlinie gestellt und zwar seitlich neben das Mittelzeichen. Beginnend immer von der rechten Seite. Der Ball wird diagonal in das gegnerische Aufschlagfeld geschlagen. Dafür hat der Spieler/in zwei Versuche. Werden beide verschlagen, begeht man einen „Doppelfehler“, d.h. der Gegner bekommt einen Punkt zugesprochen. Falls der Ball die Netzkante berührt und dennoch in das richtige Feld fliegt, wird der Aufschlag wiederholt. Nach einem Punkt schlägt der Aufschläger wieder diagonal, jetzt jedoch von der linken Seite, in das andere Aufschlagfeld auf.





Tennisregeln

» Die Zählweise

Gezählt wird immer aus der Sicht des Aufschlägers, und zwar in Punkten, Spielen und Sätzen. Für den ersten Punkt eines Spielers zählt man „15“, für den zweiten „30“ und für den dritten „40“. Wenn Sie als Aufschläger beispielsweise drei Punkte in Folge machen, steht es 40:0. Gelingt Ihnen ein vierter Punkt, so haben Sie ein Spiel gewonnen. Gleiches gilt für den Rückschläger, dann heißt es allerdings 0:40 (immer aus der Sicht des Aufschlägers). Machen beide Spieler drei Punkte, steht es „Einstand“ (40:40). Der nächste Punkt wird als „Vorteil Aufschläger“ oder „Vorteil Rückschläger“ gezählt. Gelingt dem Spieler mit dem Vorteil der nächste Punkt, gilt das Spiel als gewonnen. Verliert er diesen Punkt, steht es wieder Einstand, d.h. nach Einstand muss ein Spieler zwei Punkte hintereinander erzielen. Nach jedem Spiel wechselt der Aufschläger. Der Aufschlagspieler beginnt sein Aufschlagspiel mit dem ersten Punkt immer von der rechten Seite. Nach jedem Punkt wird die Aufschlagseite gewechselt.

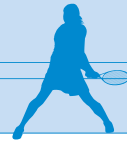


» Warum diese Zählweise? «

Das heutige Tennisspiel lässt sich maßgeblich auf das 14. Jahrhundert in Frankreich weit verbreitete „Jeu de Paume“ zurückführen. Damals wurde an den Höfen im alten Frankreich mit Geldeinsatz gespielt. Somit hat die heutige Zählweise mit der damaligen Währung zu tun. Für ein Spiel wurden 4 Sous (1 Sous = 15 Deniers) gezahlt. Somit bestand ein Spiel aus vier Punkten. Nach einiger Zeit wurde die Zahl 60 durch „Jeu“ (Spiel) ersetzt. Danach haben die Engländer das lange „Fortyfive“ durch das kürzere „Forty“ ersetzt. Und somit zählen die Teamspieler heute: „15-30-40 Spiel“.

40 30

15



Tennisregeln

» Das Testspiel

Spieler A hat Aufschlag

Spieler A gewinnt den ersten Punkt, es steht: 15:0
Spieler B macht einen Punkt, es steht: 15:15
Spieler B macht einen Punkt, es steht: 15:30
Spieler A macht einen Punkt, es steht: 30:30
Spieler A macht einen Punkt, es steht: 40:30
Spieler A macht einen weiteren Punkt, das bedeutet:
Spiel für Spieler A, das heißt Spieler A führt 1:0

Spieler B hat nun Aufschlag

Spieler A macht einen Punkt, es steht: 0:15
Spieler A macht einen Punkt, es steht: 0:30
Spieler B macht einen Punkt, es steht: 15:30
Spieler A macht einen Punkt, es steht: 15:40
Spieler B macht einen Punkt, es steht 30:40
Spieler B macht einen Punkt, es steht 40:40 (=Einstand)
Spieler A macht einen Punkt, es steht: Vorteil Rück-
schläger
Spieler B macht einen Punkt, es steht: Einstand
Spieler B macht einen Punkt, es steht: Vorteil Auf-
schläger
Spieler B macht einen Punkt, es steht: Spiel Spieler B,
d.h. es steht nun nach 2 Spielen 1:1.





Tennisregeln

» Das Satzende

Den Satz gewinnt derjenige, der zuerst 6 Spiele gewonnen und dabei zwei Spiele mehr als sein Gegner gewonnen hat. Steht es 6:6, so kommt es zu einem „Tie-Break“. Der „Tie-Break“ wird von dem Spieler, der mit dem Aufschlag an der Reihe ist, mit einem Aufschlag von rechts begonnen. Anschließend schlägt jeder Spieler abwechselnd für zwei Punkte hintereinander auf, zuerst von links und dann von rechts. Wer zuerst 7 Punkte erreicht, hat den „Tie-Break“ und damit den Satz mit 7:6 für sich entschieden.

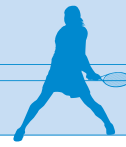
Allerdings gilt folgende Regel: Es wird beim Stande von 6:6 im „Tie-Break“ solange gespielt, bis ein Spieler zwei Punkte Vorsprung hat.

Damit man sich vor lauter Punktezählerei trotzdem noch auf die Ballwechsel konzentrieren kann, gibt es auf jedem Platz Spielstandtafeln. In diesen Tafeln kann man die gespielten Spiele eintragen, um den Spielstand nicht zu vergessen.

Mögliche Satzendstände: 6:0; 6:1; 6:2; 6:3; 6:4; 7:5; 7:6.

» Der Seitenwechsel

Um eine Gleichbehandlung zu erzielen, werden in einem Tennisspiel regelmäßig die Seiten gewechselt. Denn manchmal spielen Wind und Sonne eine ganz entscheidende Rolle. Die Seiten werden bei jedem ungeraden Spielstand gewechselt. Beispiel: 1:0; 2:1; 3:2; 4:3; 5:4; 6:5; 7:6. Im „Tie-Break“ nach jeweils sechs gespielten Punkten.



Tennisregeln

» Der Matchgewinn

Ein Match ist dann gewonnen, wenn ein Spieler/in zwei Sätze gewonnen hat. Beim Satzausgleich entscheidet der dritte Satz. Mögliche Matchergebnisse: z. B. 6:2; 6:3 oder 7:6; 4:6; 7:5.

Bei Punktspielen in Niedersachsen wird der dritte Satz im „Match-Tie-Break“ (bis 10 Punkte) gespielt. Die Zählweise und Regeln sind wie beim „Tie-Break“. Nur dass bis zehn Punkte gespielt wird, und zwei Punkten Unterschied. Nach sechs gespielten Punkten werden die Seiten gewechselt.

Bei großen Profi-Turnieren benötigen die Männer zum Sieg drei gewonnene Sätze. Oft kann es dann schon einmal vorkommen, dass insgesamt 5 Sätze gespielt werden müssen. Die Frauen müssen auch bei größeren Turnieren maximal zwei Sätze für einen Gesamtsieg gewinnen.

» Das Doppel

Gezählt wird wie bei einem Einzel. Bei dem aufschlagenden Paar wechselt der Aufschläger – wie bei einem Einzel – nach jedem Punkt seine Seite und der Partner deckt am Netz die freie Seite ab. Bei dem rückschlagendem Paar ist es etwas anders. Ein/e Spieler/in returniert einen Satz lang immer von der rechten Seite und sein/ihre Partner/in von der linken Seite. Wenn der nächste Satz beginnt können die Returnseiten gewechselt werden. Der Wechsel ist kein muss. Nach dem Return steht es den Paaren frei, welcher Spieler den Ball schlägt. Es muss also während des Ballwechsels nicht abwechselnd geschlagen werden. Für das Doppel gilt folgende Aufstellungsregel: Das rückschlagende (returnierende) Paar muss für jeden Satz vorher seine Position festlegen, d.h. es gibt einen festen Partner, der auf der rechten Seite bzw. auf der linken Seite returniert.





Techniktraining

» Allgemeines

Die komplexen Bewegungsabläufe aller Tennis-schläge jetzt im Detail zu erklären, ist nicht machbar.

Jedoch möchten wir Ihnen das Wichtigste über die Grundschläge (Vorhand, Rückhand, Aufschlag und Volley) näher bringen, damit Sie eine grobe Bewegungsvorstellung haben.

Wenn Sie Spaß am Tennis haben und von Beginn an Erfolgserlebnisse sammeln wollen, sollten Sie unbedingt mit einem qualifizierten und lizenzierten Tennistrainer arbeiten. Dieser kann Ihnen die ersten Schritte zu einer guten Tennistechnik wesentlich erleichtern.

» Die Vorhand

Alle Bälle, die rechts neben dem Körper aufspringen (bei Linkshändern dementsprechend links), werden mit der Vorhand gespielt, d.h. die Handinnenfläche der Schlaghand zeigt zum Ball.

Es gibt verschiedene Varianten an Griffhaltungen. Jeder Griff hat seine eigenen, besonderen Spieleigenschaften. In der Abbildung ist von links nach rechts der Vorhandgriff, der extreme Vorhandgriff und der Mittelgriff abgebildet. Bei all diesen Griffvarianten, wird der Griff immer unten, am Griffende angefasst.





Techniktraining

» Die Rückhand

Einhändige Rückhand

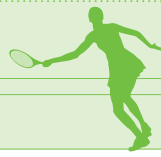
Alle Bälle, die links neben dem Körper aufspringen (bei Linkshändern dementsprechend rechts), werden mit der Rückhand gespielt, d.h. der Handrücken der Schlaghand zeigt zum Ball. Die Rückhand kann mit einer Hand oder mit beiden Händen gespielt werden (siehe Rückhandgriff/Abbildung unten).



Beidhändige Rückhand

Genau wie bei der Vorhand gibt es bei der Rückhand auch verschiedene Griffhaltungen. In der Abbildung ist von links nach rechts der Rückhandgriff, der extreme Rückhandgriff und der beidhändige Rückhandgriff abgebildet. In der Regel ist die beidhändige Rückhand für Anfänger einfacher zu erlernen, da man mit zwei Händen den Schläger am Anfang stabiler halten kann. Mit der Zeit sollte man sich jedoch für eine Schlagform entscheiden.





Techniktraining

» Der Volley

Ein Volley oder Flugball zeichnet sich dadurch aus, dass er direkt aus der Luft geschlagen wird, ohne dass der Ball auftritt. Ein Volley wird dementsprechend meistens in Netznähe gespielt.



» Der Aufschlag

Jedes Spiel um einen Punkt wird durch den Aufschlag eröffnet. Bei jedem Punkt stehen dem Aufschläger zwei Aufschläge zur Verfügung, um den Ball ins gegnerische Aufschlagfeld zu bringen. Der 1. Aufschlag kann ein Risikoschlag sein, mit dem versucht wird, den Gegner möglichst direkt in Bedrängnis zu bringen. Der 2. Aufschlag ist ein Sicherheitsschlag, der unbedingt ins Feld gebracht werden sollte, um nicht einen Doppelfehler zu begehen. Ein Aufschlag kann durch Schnelligkeit, Drall und Präzision äußerst effektiv eingesetzt werden.





Aufwärmen

» Aufwärmprogramm

Bevor sie mit dem Tennisspielen loslegen, sollten sie unbedingt immer ein kleines Aufwärmprogramm einlegen.

Die Muskeln müssen vorgewarnt werden, dass eine große Belastung auf sie zukommt. Ihre Muskeln werden durch das Aufwärmen weniger verletzungsanfällig und auch wesentlich leistungsfähiger.

Ein optimales Aufwärmprogramm setzt sich aus folgenden Komponenten zusammen:

- Allgemeines Aufwärmen
- Tennisspezifisches Aufwärmen

» Allgemeines Aufwärmen

Dient zum Anregen des Herzkreislaufsystems.

Beispielübungen:

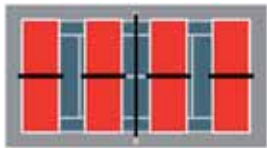
- Seilspringen
- Koordinationsleiter
- Laufstaffeln ...

» Tennisspezifisches Aufwärmen

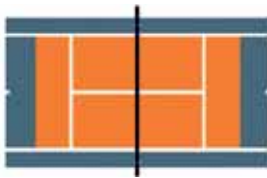
Unter tennisspezifischem Aufwärmen versteht man das Einschlagen mit dem Ball und dem Schläger.

Ein paar Minuten im Kleinfeld sollten zum Einspielen genügen. Danach geht es weiter im großen Feld. Das Kleinfeld kann aber auch (besonders für Anfänger) sehr hilfreich sein, um ein Ballgefühl zu entwickeln und um mehr Sicherheit in seine Schläge zu bringen.

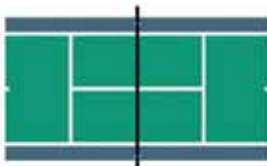




Kleinfeld



Midcourt



Großfeld

Eigenständiges Üben

» Übungen

Sie haben die ersten Trainerstunden mit Erfolg und vor allem mit viel Spaß absolviert. Am besten spielen Sie nun auch fleißig untereinander, um Ihre Tenniskünste im freien Spiel anzuwenden.

Hier zeigen wir exemplarisch ein paar Übungen für das Kleinfeld, den Midcourt und das Großfeld, mit denen sie neben dem Training Spaß haben und ihr Spiel verbessern können. Generell kann jede Übung durch kleine Variationen in jedem Feld durchgeführt werden. Neben dem Training sollten sie jedoch nicht vergessen, des Öfteren richtige Matches zu spielen, um Matchpraxis zu erlangen.

Übung 1

Ballwechsel über kurze Distanz; dabei gegenseitig auf eine Zielfläche (z.B. Platzhälfte, Zeitungsbogen) spielen. Wer hat in fünf Minuten mehr Treffer? Variation: Nur Vorhand-Grunds Schlag; nur Rückhand-Grunds Schlag; Vorhand- und Rückhandgrunds Schlag im Wechsel.

Übung 2

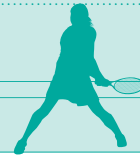
Kleinfeldspiel 1:1 (gegeneinander); Aufschlag abwechselnd von unten aus der Hand; Flugbälle (Volley) sind nicht erlaubt; wer hat zuerst 10 Punkte?

Übung 3

Wagner-Spiele (Doppel): Einschlagen zu viert; jeweils zwei Spieler spielen sich longline einen Ball zu; sobald ein Fehler bei einem Spielerpaar gemacht wird, spielen alle vier Spieler im gesamten Spielfeld den verbleibenden Ball als Punkt aus.

Übung 4

Der Ball muss zuerst 5-mal/10-mal zugespielt werden. Erst danach besteht freies Spiel und es darf gepunktet werden. Wird vor dem 5-ten/10-ten zugespielten Ball ein Fehler begangen, muss noch einmal bei null begonnen werden. Gewonnen hat derjenige, welcher zuerst 11 oder 21 Punkte erlangt hat.



Eigenständiges Üben

» Das erfolgreiche Training

Empfehlenswert ist es, mit dem Punktspielen erst zu beginnen, wenn Sie lange Ballwechsel spielen können. Dies üben Sie am besten mit gleichstarken Partnern.

- Beginnen Sie erst über kurze Distanz im Kleinfeld zu spielen. Anschließend sollten Sie eine längere Distanz (langsam Richtung Grundlinie gehen) wählen.
- Wenn Sie Probleme haben, längere Ballwechsel aufzubauen, sollten Sie mit Methodikbällen spielen. Schon werden die nächsten Ballwechsel viel besser gelingen!

Prinzipiell sollten sie sich folgende Taktik zurecht legen:

Erst kommt die SICHERHEIT (d.h. den Ball mindestens 5–10 Mal sicher übers Netz in das Feld des Partners spielen können), dann die PLATZIERUNG (d.h. Bälle sicher in die Ecken des Spielfeldes meines Partners spielen zu können) und als Krönung das TEMPO (d.h. wenn man sicher und platziert spielen kann, können Sie zudem schnell spielen).





Tennisbegriffe

» Ass

Direkter Aufschlagpunkt, ohne dass der Gegner den Ball berührt.

» Cardio Tennis

Trendsport aus den USA, bei dem alle Spieler in Bewegung sind und zu lauter Musik Bälle schlagen, Seilspringen oder Kräftigungsübungen machen. Vereint alle Spielstärken und Altersgruppen auf einem Platz.

» Crossball

Diagonal, d.h. von links nach rechts oder umgekehrt gespielter Ball.

» Doppel

Zwei Spielerinnen/Spieler auf einer Hälfte des Platzes spielen gegen zwei Spielerinnen/Spieler auf der anderen Hälfte des Platzes, d.h. Spiel 2 gegen 2.

» Drallschläge

Spezialschläge im Tennis, bei denen sich nach dem Schlag z.B. der Ball vorwärts (Topspin) oder rückwärts (Slice) dreht.

» Einzel

Spiel eins gegen eins.

» Fun-Court

Der Fun-Court besteht aus zwei Seitenwänden auf denen in der Mitte in ca. 60 cm Höhe ein Querbrett angebracht ist, das als Netzersatz dient. Die Maße betragen ca. 2,70m x 3,00m (siehe Seite 10).

» Fußfehler

Der Aufschläger berührt das Feld oder die Linie, bevor er den Ball beim Aufschlag getroffen hat.

» Grundschläge

Basisschläge im Tennis: Vorhand-, Rückhandgrunds Schlag; Flugball (Volley); Aufschlag und Schmetterball

» Grundlinie

Die Linie schließt nach hinten jenen Bereich ab, bis zu dem der Gegner den Ball schlagen darf. Wenn der Ball auf die Linie fällt, gilt dies auch noch als korrekter Schlag, fällt der Ball aber hinter die Grundlinie, dann ist der Tennisball außerhalb der erlaubten Zone und der Gegner erhält einen Punkt zugesprochen.

» ID-Nummer (Identifikationsnummer)

Der Besitz einer Spieler-ID ist seit 1.10.2006 gemäß DTB-Turnier- und Ranglistenordnung zwingende Voraussetzung für die Teilnahme an Turnieren mit Ranglistenstatus und für die Bewertung in der deutschen Rangliste.

» K.o.-System

Ein K.o.-System ist eine Spielform die bei einem Turnier gespielt werden kann. Bei dieser Spielform scheidet der Verlierer aus und der Gewinner spielt das nächste Spiel.

» Kleinfeld

Begriff aus dem Tennisunterricht; die vier Aufschlagfelder können das Kleinfeld bilden; Anfänger sollten aufgrund kürzerer Distanz im Kleinfeld spielen, da sich mehr kontrollierte Ballwechsel ergeben. Für Kinder gibt es spezielle Kleinfeldwettkämpfe. Auf einem Platz können vier Kleinfeldern mit speziellen Netzen errichtet werden (siehe Seite 10).

» Leistungsklassen

Derzeit gibt es 23 Leistungsklassen (LK), die alle Altersbereiche ab elf Jahren bis zu den Senioren umfasst. In der LK 1 befinden sich alle Spielerinnen und Spieler, die in der jeweiligen offiziellen Aktiven-Rangliste des DTB geführt werden. In der LK 20-23 befin-



Tennisbegriffe

den sich in der Regel Spieler der unteren Spielklassen. Die Leistungsklassen sind altersklassenübergreifend. Es gibt nur eine LK zu einer Person, egal in welcher Altersklasse diese spielt.

» Lob

Ein hoch geschlagener Ball, mit dem versucht wird, den am Netz stehenden Gegner zu überspielen.

» Longline-Ball

Ein an der Seitenlinie entlang gespielter Ball.

» Matchball

Der Aufschläger bzw. Rückschläger benötigt noch einen Punkt zum Gesamtsieg.

» Match-Tie-Break

Es kann bei Punktspielen und Turnieren (wenn es die Regularien vorgeben) ein Match-Tie-Break und kein dritter Satz gespielt werden. Der Match-Tie-Break wird bis zehn Punkte gespielt. Wobei der Gewinner zwei Punkte Abstand haben muss. Nach sechs gespielten Punkten werden die Seiten gewechselt. Das Aufschlagrecht wechselt jeweils, wenn die Summe der gespielten Punkte ungerade ist.

» Midcourt

Der Midcourt ist eine verkürzte Form des Großfeldes. Hier wird die Grundlinie vorgezogen und befindet sich zwischen der T-Linie und der Grundlinie von dem Großfeld. Fortgeschrittene Anfänger können sich vom Kleinfeld über den Midcourt an das Großfeld heranarbeiten (siehe Seite 10).

» Mixed

Eine Spielerinnen und ein Spieler auf einer Hälfte des Platzes spielen gegen eine Spielerinnen und einen Spieler auf der anderen Hälfte des Platzes, d.h. Spiel 2 gegen 2.

» nuLiga

Ist das EDV Online-Verwaltungsprogramm von Punktspielen und Turnieren im NTV.

» Play & Stay

Play & Stay ist eine vor Jahren entwickelte Kampagne der ITF (International Tennis Federation), unter deren Dach zahlreiche Methoden für einen leichteren Einstieg ins Tennis, aber auch zur Mitgliedergewinnung und -bindung zusammengeführt wurden.

Die wichtigste Säule ist die im NTV unter dem Namen bekannte Methode „Spiel deine Farbe“, die für jede Spielstärke und Altersklasse angepasst Tennisfelder und Material anbietet.

Zu Play & Stay gehören aber auch Cardio Tennis, das Jugend-Breitensportprojekt „talentinos“ und diverse Turnierformen im Kleinfeld- und Midcourt.

» Punktspiel

Bei Punktspielen spielt ein Verein gegen einen anderen. Es werden im Erwachsenenbereich vier Einzel und zwei Doppel gespielt. Im Jugendbereich kann es andere Regelungen geben. Pro Einzel und Doppel bekommt der Sieger einen Punkt für seinen Verein.

» Racket

Andere (engl.) Bezeichnung für Tennisschläger.

» Return

Der vom Rückschläger gespielte Ball nach dem Aufschlag.

» Rangliste

Wird zu einem festgelegten Stichtag veröffentlicht. Es gibt bundes- und landesweite Ranglisten, in der die Spielerin/Spieler er-



Tennisbegriffe

fasst werden und anhand ihrer Leistungen aufgeführt werden.

» Schiedsrichter

Sitzt auf dem Schiedsrichterstuhl am Spielfeldrand, auf Höhe des Netzes. Er entscheidet über die Punktgewinne und -verluste.

» Stopp

Ein Ball, der kurz und knapp hinter das Netz gespielt wird.

» Sweet Spot

Ideale Trefffläche beim Tennisschläger. Wird dort der Ball getroffen, so wird er maximal beschleunigt bei minimalen Belastungen (Schwingungen) für den Arm (siehe Abbildung Seite 5).

» talentinos

Mit diesem Jugendbreitensport-Konzept unterstützt der NTV massiv die Mitglieder-gewinnung und -bindung der Vereine. Mit ansprechenden Werbemitteln werden Kinder und Jugendliche für den Tennissport gewonnen und dank des spielerischen Lehrkonzepts langfristig an die Vereine gebunden. Die talentino-Clubs erhalten ausgearbeitete Konzepte für Training und Wettbewerb - damit steigern die Trainer die Qualität ihrer Arbeit und sorgen vom ersten Tag an für mehr Spaß und schnelle Erfolgserlebnisse.

» Tennisarm

Starke Beschwerden am Ellenbogen der Schlaghand beim Tennisspielen. Mögliche Ursachen: schlechte Technik, zu dünner bzw. zu dicker Griff, zu harte Bespannung.

» Tie-Break

Beim Tie-Break wird jeder Fehler als Punkt gezählt. Ein Tie-Break ist dann gewonnen, wenn ein Spieler mindestens sieben

Punkte gewinnt und mindestens zwei Punkte Vorsprung hat. Das Aufschlagrecht wechselt jeweils, wenn die Summe der gespielten Punkte ungerade ist. Nach jeweils 6 gespielten Punkten wechseln die Spieler die Seiten.

» Turnier

Ein Turnier ist eine weitere Form eines Wettkampfes im Tennis. Hier wird es am Ende einen Sieger geben. Bei dem Turnier kann in verschiedenen Spielformen gespielt werden.

» T-Linie

Die Fläche zwischen Netz und Aufschlaglinien wird inoffiziell auch als T-Feld (Aufschlagmittellinie und Aufschlaglinie bilden den Buchstaben „T“) oder Halbfeld (Aufschlaglinie teilt die Spielhälfte in der Mitte) bezeichnet. Dementsprechend wird die Aufschlaglinie auch als T-Linie bezeichnet. Die zwei Flächen eines T-Feldes werden Aufschlagfelder genannt.

» Wettspielordnung

Die Wettspielordnung in Niedersachsen wird vom NTV veröffentlicht und regelt die Rahmenbedingungen bei Punktspielen.



Weitere Informationen

Wenn Sie Interesse an weiteren Informationen haben, würden wir uns freuen, Ihnen weiterhelfen zu können. Der NTV steht Ihnen bei Fragen jederzeit gerne zur Verfügung.

Folgende Materialien können sie über die NTV-Geschäftsstelle erhalten:

» Zeitschrift

„Niedersachsen Tennis“

» Broschüren

- NTV-Broschüre „Vereinservice, Ausbildung und Breitensport“ kostenlos
- Schultennis im NTV kostenlos
- Streттennis kostenlos
- Offensive Mitgliedergewinnung kostenlos
- Flyer DTB-Sportabzeichen mit Urkunde
Anstecknadeln (Gold, Silber, Bronze) kostenlos
je 1,80 €¹ pro Stück
- Sportverein und Ganztagschule - Häufig gestellte Fragen kostenlos
- DTB-Schulsportkonzeption 2,50 €¹
- Zukunft Tennisverein - Tipps und Anregungen zur
Mitgliedergewinnung- und bindung 0,50 €¹
- Buch „Tennis-Spiele für viele“ 8,00 €¹

» CD

- EFT-Turnierprogramm kostenlos
- Grafik-CD 4,00 €¹
- DVD „Gelingender Sportunterricht- Tennis in der Schule“ 17,90 €¹

» Internet

Newsletter (kostenlos per Mail zu bestellen)
www.ntv-tennis.de
www.dtb-tennis.de

¹ zzgl. Porto

Für weitere Rückfragen:

Wir helfen Ihnen in allen Fragen der Vereinsarbeit.
Besuchen Sie uns auf unserer Homepage: www.ntv-tennis.de
oder nehmen Sie direkt mit uns Kontakt auf.

Niedersächsischer Tennisverband e.V.
Postfach 1130
31158 Bad Salzdetfurth
Tel.: 05063 9087-0
Fax: 05063 9087-10
E-Mail: info@ntv-tennis.de