

Thema: Technikoptimierung offensiver VH Drive / Topspin

Zielgruppe: Erwachsene Fortgeschrittene / Turnierspieler/innen

Hinweis: Der Begriff Spieler steht hier selbstverständlich für m/w/d

Vorbemerkung:

Fühlen ist die Sprache des motorischen Lernens. Der erfahrene Trainer sollte aus einer Vielzahl von Tools die individuell zum jeweiligen Spieler passende Hilfestellung/Korrektur anbieten können. Bei der Umsetzung in der Trainingseinheit erfährt der Spieler idealerweise über das Eingreifen des Trainers einen **Magic Moment**.

Er erlebt oder fühlt etwas zum ersten Mal, mit einem für ihn unerwarteten Ergebnis.

Das kann dann die **Initialzündung** für die **eigene MOTIVATION** des Spielers werden um mittel- und langfristigen Erfolg / Verbesserung anzustreben.

Ist der Spieler bereits sehr Lernerfahren und hat erfolgreich motorisches Lernen praktiziert, können rein verbale oder visuelle vermittelte Anweisungen / Demonstrationen des Trainers erfahrungsgemäß besser umgesetzt werden.

Sehr interessant ist hier der Aspekt der Videounterstützung. Dieser Beitrag nutzt jedoch bewusst ausschließlich analoge Aspekte!!

Es sollte gerade bei älteren Späteinsteigern die Macht des eigenen Fühlens genutzt bzw. erarbeitet werden. Es kommen viele "Kopfmenschen" zum Trainer, die ein sehr erfolgreiches Berufsleben aufweisen können. Hier besteht die Herausforderung darin, den Spieler dahin zu entwickeln, nicht alles auf dem Platz mit dem Verstand zu kontrollieren oder verstehen zu wollen!!

Die hier angebotenen Hilfestellungen / Progressionen sind eine Auswahl zum Thema VH / Drive / Topspin.

Wir unterscheiden die Situation VH auf dem Platz mit **4 Knotenpunkten**:

- 1 Treffmoment Ball- Schläger beim Gegner/Partner
- 2 Aufsprung / Boden des Balles im eigenen Feld
- 3 Eigener Treffmoment / Ballkontakt
- 4 Aktionen zur Platzabdeckung (steht bei diesem Vortrag nicht im Vordergrund)

Wir unterscheiden den bevorzugten VH Style des Spielers in:

OLD SCHOOL VH:

Semi- bis eastern Grip, Treffpunkt Lage neben bis leicht vor dem Körper, Auftaktbewegung evtl. sehr armlastig, kurzer bis mittlerer Durchschwung.

Vorteile beim Slice und niedrigem Treffpunkt.

Schneller, guter Übergang zum klassischen Volley.

Nachteile: Topspin kann nur bedingt generiert werden. Höhere Treffpunkt Lagen sind unmöglich.

MODERN VH:

Eastern- bis semiwestern Grip, Treffpunkt Lage weiter vor dem Körper, Auftaktbewegung aus dem Gesamtkörper mit aufgerichteter Schlägerspitze, die Schlägerspitze bleibt im Wendepunkt neben dem Körper (5-6 Uhr Rechtshänder / 6-7Uhr Linkshänder), der Unterarm-

Dehnungsverkürzungszyklus (DVZ) erfolgt durch die Impulskette des Gesamtkörpers, mittlerer bis längerer Durchschwung.

Vorteile beim Topspin und Schlägerspitzen-geschwindigkeit. Treffpunkt über Hüfthöhe gut möglich, sehr ökonomisches Spiel, ankommende Bälle können gut im " Aufsteigen " geschlagen werden. Der individuelle Bewegungsspielraum ist groß (variabler Auftakt/ unterschiedliche Distanzen zum Ball, gesteckter VS. gewinkelter Schlagarm)

Nachteile eventuelle beim VH Slice .

NEXT GENERATION VH:

Eastern- bis semiwestern oder Fullwestern-Grip, Treffpunkt Lage weit vor dem Körper, invertierter/verdrehter Schlagarm in der Auftaktbewegung.

Merkmal: die VH Schlägerfläche zeigt am Ende der Auftaktbewegung zur Rückwand.

Vorteile: Speed und Spin können hervorragend generiert werden! Hohe Treffpunkt Lagen bis Schulterhöhe sind sehr gut möglich.

Nachteile: Koordination der Teilimpulse sind anspruchsvoll, evtl.

Schwierigkeiten bei sehr niedrigen Treffpunkt Lagen.



Bewährte, allgemeine Tools für den Magic Moment:

(kein Anspruch auf Vollständigkeit)

> *Taktile Hilfen* - Berührung oder Nutzung von Hindernissen etc.

> *"Einfrieren"* der Bewegungsausführung mit und/oder ohne Ball!

Daraus folgend: Bewegung rückwärts ausführen!

Bewegung mit geschlossenen Augen durchführen!

> *Kinästhetische Echtzeit Kontrolle* beim Spieler einfordern:

z.B.: welches Bein ist belastet? Wohin zeigt die Schlägerspitze? usw.

> *um den Fokus zu erhöhen.*

Ausführung der gewünschten Aktion/Hilfestellung nicht über das Netz ins Spielfeld, sondern eher in den Zaun/ins Netz oder gegen eine Wand/Mauer ohne konkretes Ziel. Dadurch wird die Handlung nicht das Ergebnis bewertet!

> *INNERCOACHING*: extreme analytische Ablenkung, um die Aktion intuitiv durchzuführen! Unbewusstes motorisches Lernen! Induktiver Ansatz!

z.B.: Anweisung den zugespielten Ball weit hinter die gegenüberliegende Grundlinie ins Aus zu schlagen - um mehr Beschleunigung zu generieren!

PRAXIS:

Hier eine Auswahl an Hilfestellungen/ Progressionen für die tägliche Arbeit. Natürlich sollte in einer realen Trainingseinheit die Auswahl für den jeweiligen Spieler mit Bedacht vorgenommen werden. Eine Hilfestellung zu viel kann auch genau das Gegenteil bewirken. Hier kommt es auf die Erfahrung des Trainers an.

Das richtige Tool für den richtigen Adressaten zum richtigen Zeitpunkt!!!!

VH Drive/ Topspin unter Variablen wie Zeit, Raum und Präzisionsdruck!

TIMING GESAMT UND AUFTAKT

> Bewusstes Erleben der Knotenpunkte 1/2/3 durch Ansagen.

> Aufgabenstellungen synchronisieren mit Knotenpunkt: z.B.:

Warm Up und Einstiegsprogression:

Handballtennis de Luxe: Den ankommenden Ball nach dem Aufsprung neben dem Körper beidhändig fangen und dann einhändig von unten nach oben aus der Fangposition zurückwerfen. Mit- und Gegeneinander möglich.

Gute Option: Das Handballtennispiel zur Entwicklung des Timings anwenden.

Auf 1 - Split Stepp initiieren ggfls. Laufarbeit vorwärts mit kleinen Schritten in alle erforderlichen Richtungen.

Auf 2 - Ball aus dem Stand fangen.

Auf 3 - Ball werfen (loslassen)

Auf 4 - unmittelbare Beinarbeit zur Platzabdeckung (hier auch alternative Lauftechniken schulen.

Mit Ball: Zuwurf - Zuspiel - Ballwechsel ist das Ziel!

Auf 1- Split Stepp initiieren (nach der Landung muss unmittelbar die Drehung des Fußes bzw. der Füße erfolgen. Gute Option: statt 1 erfolgt die Ansage "Hepp"!

TIMING UND GEWICHTSVERLAGERUNG

> Auf KNP 2 müssen die Füße "stehen" - zusätzlich auf 2: das rechte Bein ist belastet. Gute Optionen: Auf 2 muss im Einbeinstand geschlagen werden!

Auf 2 muss der Spieler basierend auf einer zuvor definierten Skala seinen Beugegrad der Kniegelenke ansagen!

> Auf KNP 2-3 muss der Spieler seine Gewichtsverlagerungen ansagen.

Gute Optionen: ohne Ball mit „Einfrieren“ verschiedene Beinstellungen und Gewichtsverlagerungen ausprobieren / unterscheiden / reflektieren

z.B.: geschlossene Schlagstellung rechts - links - rechts

vs offene Schlagstellung rechts - links

Dann in Echtzeit mit Ball !!

BEWEGUNGSUMFANG / RADIUS / TIMING der Ausholbewegung

HILFREICH: die liegende Uhr!



> Auf Knotenpunkt 2 muss die Schlägerspitze bei der Modern VH bereits in der 5-6 Uhr Position sein. Gute Option: zusätzlich die Höhe der Schlägerspitze ansagen - oben - horizontal - unten.

SOLL DER BALL IM STEIGEN GESCHLAGEN WERDEN MUSS DIE SPITZE IM KNOTENPUNKT 2 BEREITS UNTEN SEIN!

> Auf KNP 2 muss die VH Schlägerfläche bei der Next Gen VH bereits zur Rückwand zeigen.

> Auf KNP 2 müssen beide Hände in einer Linie neben dem Körper positioniert sein.

Gute Option: bei der Next Gen VH auch die "freie" Hand eindrehen.

ZEITREGULATIONSÜBUNG

> (hier Rechtshänder) Knotenpunkte 1-2: Spieler unterteilt die Rücknahme seines Schlägers zeitlich und räumlich!

Experimentiert mit dem Trainer auf wieviel Uhr löst sich die rechte von der linken Hand?! 2Uhr?! oder später?!

> in unterschiedlich entstehenden Situationen räumlich variabel anpassen - uhrzeitmäßig ausholen. Wann wird die Schlägerspitze abgesenkt 4Uhr ?! oder später?!

ATMUNG

> Auf 3 bewusstes Ausatmen (evtl. kurz vor Knotenpunkt 3 mit langem Ausatmen starten). Gute Optionen:

- Das Mantra "Hamzaaaa" auf 2-3 synchronisieren laut aussprechen!
- "Dicke Backen "auf KNP 3

AUGEN / BLICKKONTAKT / EIGENER BALLKONTAKT

> Auf KNP 3 bewusst den Blick auf den Ball - Schlägerkontakt richten, Kontakt "einfrieren". Gute Option: Mit einem Baseballschläger oder anderen Geräten mit kleinerer Trefffläche spielen!

SCHÄTZÜBUNG:

Spieler muss nach dem Schlag den Blick solange einfrieren bis der Ball in der anderen Hälfte aufspringt. In der Zeit des Ballfluges muss er laut ansagen wo sein Ball genau landen wird. Spieler bekommt dadurch mehr Zutrauen den Blick im Treffmoment verweilen zu lassen.

BEWERTUNGSÜBUNG:

Spieler bewertet unmittelbar nach dem KNP 3 seinen Treffmoment
z.B. gut - mäßig - ungünstig

SPANISCHES GEHEIMNIS

> Es soll mit einem lebenden Arm gespielt werden. Eine Griffhaltung, die Kontrolle und ein fliegendes Handgelenk ermöglicht.
Ein geniales Konzept bei verkrampften VH Schlägen. Der Spieler lernt Ökonomie, Beschleunigung, besseren Spin.



Diese Progression ist für mich mit das Wichtigste, was man einem engagierten Ü40 Spieler zum Thema VH mitgeben sollte!!

Ich erinnere an den sehr konstruktiven aber kontrovers geführten Disput zwischen Herrn Richard Schönborn und Herrn Peter Koch.

Die beiden hatten unterschiedliche Theorien zum Thema Grifffestigkeit und Handgelenksstabilität. Soll der Griff relaxed, jedoch das Handgelenk im Treffmoment fixiert sein?! oder umgekehrt?! Bewegt sich das Handgelenk passiv oder aktiv?

Nun ja: In den spanischen Trainingsakademien hatte man schon vor sehr langer Zeit einen guten Kompromiss geschult:

Der Kleine, der Ring- und der Mittelfinger liegen fest an / pressen den Griff für die Stabilität! Der Daumen und der Zeigefinger sind sehr relaxed am Griff!!

- Die Bewegungen (Flexionen) des Handgelenks sind dadurch besser möglich!!

- Durch ein kleines Schlägertuning kann man diesen Effekt verstärken.

Der Griff, das Band wird am Ende ein wenig verdickt, dadurch hat die Hand einen konischen Zugriff. Nur eine kleine Spielerei, ist jedoch eventuell für den Spieler eine Hilfestellung den spanischen Griff zu optimieren. Gute Optionen:

- VH Schwünge mit dem Snap Racket!

- Auditive Kontrolle - ohne Ball - kann ich den Luftzug hören?

- mit Ball Spivo Tool im Schläger!

IMPULSKETTENSCHULUNG

> Das fliegende Handgelenk als Resultat einer effektiven Impulskette:

Gute Optionen:

Das aufdrehen der Hüfte durch bewusste Tanzbewegung verdeutlichen.

Rechtshänder stützt seine linke Hand in seine linke Hüfte und verdeutlicht die Initialzündung der VH: erst die Hüfte, dann die Arme!

Danach mit linker Hand am Schläger die komplette Bewegung ohne - mit Ball - ausführen!!

Gute Option: Im Ausschwing auf eine leichte Palmarflexion (Handfläche zeigt Richtung Boden) des Handgelenks achten!



TREFFPUNKTSCHULUNG / DURCHSCHWUNG ÜBUNG

> Sehr viele ältere Spieler und oder Späteinsteiger arbeiten (Rechtshänder) nicht mit dem linken Arm. Im schlimmsten Fall gibt es sogar eine Kontrabewegung gegen den Schwung.

DIESE PROBLEM ZIEHT EINEN SPÄTEN TREFFPUNKT NACH SICH!

Hier muss folgendes Verständnis erarbeitet werden:

Progression: Spieler startet seinen Schlag auf KNP3 vor dem Netz. Er beachtet die "hohe" linke Hand und schwingt gegen den Ball!

- von der T- Linie nun den zugespielten Ball über das Netz zurückschlagen
Start auf KNP3.

- Nun Start auf KNP 2: im KNP 2 zeigt die linke Hand mit ihren Fingerspitzen nach rechts!

- Die linke Hand hat im Schlag KNP 2-3 eine nach links / hinten / oben steigende Bewegung!

Gute Option: Der Schläger dockt im Ausschwingende an / in das gespreizte "V" (Daumen / Zeigefinger) der linken Hand!

- Nun die gesamte Bewegung mit Start auf KNP 1

> das Konzept **2 HÄNDE – 1 HAND - 2 HÄNDE** wird erarbeitet !



SPIN-PROGRESSION :

> Erfühlen des Topspin Prinzips:

- Reifen mit der Handfläche nach vorne rollen. In der Vorstellung eines senkrecht stehenden Ziffernblattes bewegt sich der Zeigefinger der „Rollhand“ von 6 nach 12h!
- Einen am Netz eingeklemmten Ball mit der Schlaghand über das Netz rollen. Dann:
- mit kurzgefasstem Schläger - mit langgefasstem Schläger Dann:
- Auf Zuwurf oder Selbstanwurf aus kurzer Entfernung direkt über KNP 3 Ball mit Topspin über das Netz ins T-Feld spielen. Dann:
- Auftaktbewegung durch hingehaltenen Trainerschläger nach oben / hinten erzwingen um dann die "Schlägerspitze unter den Ball " fallen zulassen.

Dann:

- Spieler führt die Auftaktbewegung selbständig getimt auf Zuwurf / Zuspiel aus! FOKUSIERUNG AUF EFFET UND FLUGBAHN! Dann:
 - komplette VH Aktion starten auf KNP 1 (Split Step) Gute Option: Im KNP 2 deutliches Absenken des Körperschwerpunktes! Dann:
 - Drall-Intensität und Zielzone / Flugbahn variieren!
- Gute Option: Skalierung des Dralls von drive - über halbhoch - bis Loop Spin!

YIPSPROGRESSION :

Es gibt das Phänomen den Durchschwungs und / oder die Koordination total zu verlieren.... Im Golf und Tennissport wird das als Yips bezeichnet.

Es trifft oft auf Spieler zu, die Zuviel Input erhalten haben!!

Evtl. wurde mit zu vielen Trainern (oder Videotutorials) in zu kurzer Zeit die Festplatte überfordert ...

Hier eine bewerte Anti Yips Progression:

- Schon beim begrüßen / Start des Trainings den Spieler ablenken. Das Gespräch nicht auf Tennis oder VH lenken.

- mit beidhändigen Ballgewöhnungsübungen starten.

Über kurze Entfernung: Beidhändig mit Kontrollschlag eine Rally spielen
(zunächst RH später VH)

- Entfernung vergrößern und den Kontrollschlag weglassen.

- 2x VH beidhändig; 1x VH einhändig i.W. schlagen

- Spieler entscheidet selbstständig ob er beid- oder einhändig spielt.

- Spieler lernt die Option kennen bei auftretendem Yips temporär eine beidhändige VH zu schlagen.

SCHLUSSBEMERKUNG :

Ich bedanke mich bei Euch für die Aufmerksamkeit.

Bei meinen Ausbildern und Mike Dressel für die Einladung dieses Referat halten zu dürfen.

Ralf Pötter

Tennisschuhe Pötter

Müllinger Straße 39

31319 Sehnde

0177/2883161

poetter.tennis@gmx.de

www.tennisschulepoetter.de