

Thomas Kosinski
Alexander Schepp

Tennis

Heiß auf Doppel

In 5 Schritten zur
siegreichen Teamstrategie

Tennis - Heiß auf Doppel

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

1. Auflage 2013

© 2013 Sportverlag Schmidt & Dreisilker GmbH, Sindelfingen

Member of the World Sports Publishers' Association

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzungen, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form - durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren - ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Alle Fotos: Thomas Kosinski

Illustrationen: Atelier Goral

Printed in Germany

ISBN: 978-3-920842-03-5

Jeder Doppelspieler hat diese Situation bestimmt schon einmal erlebt: Sie stehen gemeinsam mit Ihrem Partner am Netz, Ihr Gegner spielt einen hohen Ball über Sie hinüber. Sie setzen an zum Schmetterball überkopf - und merken: Dieser Ball ist unerreikbaar. Was nun? Wer läuft jetzt zurück, um den Ball noch zu erreichen? Sie oder Ihr Partner? Seitenwechsel oder nicht? Und wo positionieren Sie sich, wenn Ihr Partner diesen hohen Ball übernimmt?

Lernen Sie, wie aus dem Einzelspiel Tennis ein Teamsport werden kann. Je besser Sie mit Ihrem Partner auf dem Platz harmonisieren, desto mehr Spaß und Freude werden Sie am Spiel zu zweit finden. Denn darum geht es: Nichts ist schöner als eine gemeinsame gelungene Aktion auf dem Platz. Ein gutes taktisches Verständnis vom Doppel hilft Ihnen, sich bereits nach kurzer Zeit „blind“ zu verstehen.

Der Philosoph Aristoteles hat den Satz geprägt: „Das Ganze ist mehr als die bloße Summe seiner Teile.“ Auf Tennis übertragen, bedeutet dies: Ein Doppel ist mehr als das Spiel zweier Einzelspieler. Als Doppel bilden



Sie ein Team, das sich ergänzt, das sich hilft, das sich gegenseitig aufbaut und ein gemeinsames Spielverständnis entwickelt. Denn umgekehrt ist jedes Doppel nur so gut, wie es der Partner zulässt. Wenn die Chemie nicht stimmt zwischen den Doppelspielern, kann der Einzelne noch so gut sein: allein wird er es nicht schaffen.

Dieses Buch will Ihr Spielverständnis für das Doppel fördern. Gehen Sie mit uns gemeinsam die fünf Schritte, um Ihr Doppelspiel auf ein höheres Level zu heben.

- **Lernen Sie die Abläufe der klassischen Grundaufstellung kennen!**
- **Beherrzigen Sie die Grundregeln auf dem Weg nach vorn!**
- **Bilden Sie gemeinsam mit Ihrem Partner eine Mauer am Netz!**
- **Erfahren Sie, wie Sie den Punkt noch sichern können, selbst wenn Sie unter Druck geraten sind.**
- **Und lernen Sie im letzten Schritt weitere Eröffnungsmöglichkeiten für den Ballwechsel kennen, die Ihre Gegner überraschen und verwirren werden.**

Für jeden der fünf Strategiestritte finden Sie zahlreiche Übungen und Spiele in diesem Buch. Und wir wollen mit Ihnen auch Tennis spielen. Lernen Sie die Philosophie des Buches und die Autoren persönlich kennen. Machen Sie ein paar Tage Urlaub und lernen oder verbessern Sie Ihr Doppelspiel! Auf unserer Website www.playdouble.de finden Sie das aktuelle Trainings-Programm unserer Tennisschule Play:Double Tennis Academy.

WIR SPIELEN DOPPEL - SPIELEN SIE MIT!

EINLEITUNG	8
I. KLASSISCHE GRUNDAUFSTELLUNG - Gehen Sie auf Kreuzzug	12
Kapitel 1	
Service: Bringen Sie Ihren Partner ins Spiel.....	14
Aufschläger: Ab durch die Mitte.....	15
Returnspieler: Haarscharf am Gegner vorbei.....	16
Netzpartner des Aufschlägers: Blitzschnelle Entscheidung.....	20
Netzpartner des Returnspielers: Mit Geduld in die Offensive.....	22
Kapitel 2	
Kreuzen: Nach der Klassik kommt die Kunst.....	25
Kreuzen auf Sicht.....	26
Kreuzen auf Verdacht.....	26
Wechsel ohne Wiederkehr.....	26
Der Partner als Retter	28
Gemeinsam auf Kreuzzug	29
Kapitel 3	
Abspraken: Planen Sie gemeinsam den Punkt	30
Abgabe beim Aufschlag	30
Abgabe beim Kreuzen	30
Abspraken des Returnteams	34
Spiele & Übungen 1 - 9	36
II. DER WEG NACH VORN - Erobern Sie das Netz	44
Kapitel 4	
Das Netz: Ort der Entscheidung.....	46
Kapitel 5	
Vorrücken: 5 Regeln für den Weg nach vorn.....	47
Regel Nr 1: Bereiten Sie den Angriff vor.....	48
Regel Nr 2: Das Netz erreicht man nicht ohne Zwischenstopp	49
Regel Nr 3: Machen Sie den Splitstep	49
Regel Nr 4: Erst nach dem zweiten Schlag erreichen Sie das Netz	50
Regel Nr 5: Am Netz wie ein Torwart.....	50
Kapitel 6	
Angriff starten: Der richtige Zeitpunkt	54
Situation 1: Ganz bequem aus der Pause	54
Situation 2: Mitten im Schlamassel.....	56
Kapitel 7	
Serve and Volley: Der schnellste Weg nach vorn.....	57
Kapitel 8	
Chip and Charge: Alles bereit zum Entern.....	60
Spiele & Übungen 10 - 15	64
III. SEITE AN SEITE - Gemeinsam das Netz beherrschen	70
Kapitel 9	
Teamwork: Spielen Sie auf einer Linie!.....	72
Bilden Sie eine Angriffslinie.....	72

Folgen Sie dem Ball.....	74
Mit dem Bauchnabel am Netz.....	75
Kapitel 10	
Verschieben: Das unsichtbare Band.....	77
Den „kurzen Pfosten“ decken.....	77
Die Mitte ist nicht die Mitte.....	79
Kapitel 11	
Schmetterball: Bei Gefahr von oben.....	82
Abschreckung gegen unerwünschte Lobs.....	84
Kapitel 12	
Finaler Volley: Machen Sie kurzen Prozess.....	85
Körpertreffer - Foul oder fair?.....	86
Spiele & Übungen 16 - 23	90
IV. VERTEIDIGUNG - Die Kunst des Konterns	98
Kapitel 13	
Verteidigen: Treffen Sie den wunden Punkt.....	100
Zwingen Sie Ihre Gegner in die Knie.....	101
Flach spielen, hoch punkten.....	102
Kapitel 14	
Gegenangriff: Direkt in die Nahtstelle.....	104
Suchen Sie die Sollbruchstelle des Gegners.....	105
Kapitel 15	
Der Lob: Ein Hoch auf den hohen Ball.....	108
Den Gegner einfach und wirksam ärgern.....	110
Nichts wie hinterher - den Lob erlaufen.....	111
Kapitel 16	
Raumdeckung: Gasse schließen und nachsetzen.....	114
Spiele & Übungen 24 - 29	116
V. AUFSTELLUNGSVARIANTEN Spielen Sie Tennisschach	123
Kapitel 17	
Australisch: Erlaubt und erfolgreich.....	124
Sorgen Sie für Verwirrung.....	124
Australisch für Einsteiger.....	126
Kapitel 18	
i-Punkt: Schwer, aber spektakulär.....	128
Drohkulisse für das Returnteam.....	129
Kapitel 19	
Return: Scheinrückzug auf die Grundlinie.....	132
Platz schaffen für den nächsten Angriff.....	133
Spiele & Übungen 30 - 35	136
VERZEICHNIS DER SPIELE & ÜBUNGEN	144

EINLEITUNG

Einzel und Doppel: Zwei ungleiche Brüder

Doppel, so heißt es gern, sei ein völlig anderes Spiel. Was genau ist damit gemeint? Klar, statt einem stehen zwei Spieler auf einer Platzhälfte. Aber das ist nicht der einzige Unterschied. Wie sonst kann es sein, dass bei einem Punktspiel sich eine Mannschaft nach den Einzelspielen eine komfortable Führung erkämpft hat und nach den Doppelmatches doch als Verlierer dasteht? Wie im Einzel wird auch beim Doppel mit Aufschlag, Vorhand, Rückhand oder Volley um Punkte gekämpft. Bleibt Tennis nicht immer Tennis, egal ob Einzel oder Doppel gespielt wird? Die Antwort lautet: Nein. Einzel und Doppel unterscheiden sich in drei wesentlichen Punkten:

1. Die Räume werden enger, die Waffen des Einzels stumpfer

Natürlich steht die Qualität der einzelnen Schläge auch beim Doppel im Vordergrund. Doch verändert sich im Doppel die „Rezeptur“, die zum Erfolg führt. Manche Schläge und Fertigkeiten aus dem Einzelspiel verlieren an Bedeutung, während taktische Vorgaben an Bedeutung gewinnen. Beispiel: In einem Einzelmatch dominiert ein Spieler seinen Gegner mit einer Power-Vorhand. Er umläuft seine Rückhand oft und scheucht seinen Gegner von der einen in die andere Ecke, um dann mit einem knackigen Longlineball für die Entscheidung zu sorgen. Seine Vorhand ist in diesem Fall die matchentscheidende „Waffe“. Stellen wir uns diesen Spieler nun im Doppel vor. Natürlich hilft ihm seine gute Vorhand auch hier, allerdings verliert sein gefürchteter Schlag an Durch-



schlagskraft. Der Grund: Im Doppel teilen sich zwei Spieler den Platz. Selbst wenn das Feld an jeder Seite um einen 1,37 Meter großen Doppelkanal breiter ist, schrumpft die Fläche, die ein Doppelspieler abzudecken hat, um mehr als ein Drittel gegenüber dem Einzelfeld. Und das hat Folgen: Der im Einzel gefürchtete „Vorhandschuss“ an der Linie entlang ist im Doppel von einem Spieler des Teams mit ein, zwei Schritten fast mühelos erreichbar. Der großen „Waffe“ aus dem Einzel fehlt schlicht der Raum, um wirk-



sam zu sein und ist im Doppel nahezu nutzlos. Es ist im Grunde nicht möglich, im Doppel das Spiel von der Grundlinie aus zu diktieren. Im Doppel sorgen allein die veränderten Raumverhältnisse für ein verändertes Spiel.

2. Das Netz ist der Ort der Entscheidung

Wenn Sie nicht einfach abwarten wollen, bis Ihre Gegner einen Fehler begehen, müssen Sie

andere „Waffen“ einsetzen, bzw. ein neues „Rezept“ entwickeln, um Ihr Doppel auf die Erfolgsspur zu bringen. Bleiben alle vier Doppelspieler an der Grundlinie kleben, entsteht eine Art „Pattsituation“. Lange Ballwechsel, bei denen keiner punkten kann und alle auf leichte Fehler der anderen warten. Im Doppel kann es nur eine Richtung geben: nach vorn ans Netz. Dort sind Sie dicht genug vor der gegnerischen Hälfte, um mit einem Volley direkt zu punkten. Ihrem Netzspiel kommt also eine größere Bedeutung zu - ein weiterer Un-

terschied zum Einzel. Können Sie als Spieler im Einzel auch ohne gutes Volleyspiel erfolgreich sein, ist dies im Doppel nur sehr schwer möglich.

3. Kommunikation ist alles

So simpel es klingt, Doppel spielen Sie zu zweit! Und dies macht den entscheidenden Unterschied zwischen Einzel und Doppel aus. Zu zweit bilden Sie ein Team, die kleinstmögliche Form einer Mannschaft. Bemühen Sie sich deshalb von Anfang an, eine Einheit zu bilden. Je besser Sie sich mit Ihrem Partner verstehen, aber auch verständigen, desto eher werden Sie Ihr gemeinsames Potenzial ausschöpfen. Negativ ausgedrückt: Ein Doppel, bei dem der eine Partner den anderen ständig dirigiert und sich quasi als Vorgesetzter versteht, wird auf Dauer keinen Erfolg haben. Die Rolle des ungebetenen Beraters führt beim Partner zu Nervosität und lässt das Selbstvertrauen gen Null sinken. Ein Doppel ist nur so gut, wie es der Partner zulässt. Die Gegner werden Disharmonien schnell erkennen und für sich ausnutzen.

Der erste Schritt beim Teambuilding ist die gegenseitige Anerkennung, der zweite, dies auch nach außen zu zeigen: Reden Sie deshalb miteinander, muntern Sie sich auf, feuern Sie sich an, unterstützen Sie sich gegenseitig! Im Doppel geht es nicht darum, selbst eine gute Figur abzugeben. Der Schlüssel zum Erfolg liegt darin, nicht sich selbst, sondern den Partner in Szene zu setzen - der eine bereitet vor, der andere vollstreckt.

Um gegenseitiges Vertrauen aufzubauen und ein gemeinsames Spielverständnis zu entwickeln, sollten Sie viel miteinander sprechen. Nur so können Sie erfahren, wie der andere

tickt, welche Stärken und Vorlieben er hat. Wenn Ihr Partner zum Schlag ausholt, sollten Sie seinen Gedanken, seine Spielabsicht ebenfalls im Kopf haben. Mit der Zeit werden Sie so ein „blindes“ Verständnis füreinander entwickeln und wissen, was der andere vorhat. Gewöhnen Sie sich deshalb an, sich vor bzw. nach jedem Ballwechsel mit dem Partner zu treffen, um entweder:

- den letzten Spielzug kurz zu analysieren
- den nächsten Spielzug miteinander zu verabreden
- den Partner aufzumuntern nach einer misslungenen Aktion
- Anerkennung für eine gelungene Aktion zu zeigen oder
- sich gegenseitig anzufeuern und sich emotional auf den nächsten Ballwechsel vorzubereiten.

Es gibt viele Gründe, miteinander zu kommunizieren: taktische Absprachen, lobende und aufmunternde Worte oder Gesten wie Abklatschen gehören zur Interaktion zwischen den Ballwechseln. Manchmal hat nicht nur die Sprache eine Signalwirkung. Wenn zum Beispiel Ihr Partner einen Ball gerade noch erreicht und stöhnt oder ächzt, dann ist das für Sie das Signal, ab sofort mehr Verantwortung für den Ballwechsel zu übernehmen.

Beim Doppel hat jeder Ballwechsel immer auch einen Beziehungsaspekt: Gerade nach missglückten Aktionen tauchen schnell Fragen auf wie: „Was denkt mein Partner nun von mir?“ oder „Verlieren wir jetzt wegen mir?“ Solche destruktive Gedanken führen schnell

zum Verlust des Selbstvertrauens. Wenn in solchen Situationen tatsächlich solch eine Schuldzuweisung erfolgt, gerät das Doppel schnell auf die Verliererstraße. Die gegenseitige Unzufriedenheit steigt, Ängstlichkeit und Unsicherheit nehmen zu, die Einheit zerbricht. Wenn Sie dagegen Ihren Partner nach einer unglücklichen Aktion aufmuntern und Vertrauen in sein Spielkönnen zeigen, baut sich bei ihm neues Selbstbewusstsein auf und der Misserfolg kann beiderseits schneller abgehakt werden. Das gemeinsame Band bleibt erhalten, ja, kann sogar gefestigt werden, weil Sie dem Partner signalisieren: „Ich stehe hinter Dir, selbst wenn Dir nicht alles gelingt.“

Verantwortung für den Ballwechsel übernehmen

Aber auch während eines Ballwechsels können und sollten Sie mit Ihrem Partner kom-



munizieren. Typische Situation: Wenn Ihr Doppel überlobt wird oder der Gegner genau in die Mitte zwischen Ihnen spielt und Sie sich verständigen müssen, wer diesen Ball nimmt. In allen Situationen, in denen Missverständnisse über Zuständigkeiten entstehen können, helfen klare Ansagen wie: „Mein Ball“ oder „Ich!“, um die Rollenverteilung blitzschnell zu klären. Für solch unklare Situationen gibt es keine verbindliche Regel, wer zuständig ist. Grundsätzlich gilt zwar, dass jeder zunächst für seine Hälfte verantwortlich ist. Aber dies bedeutet keine starre Halbierung bei der Raumaufteilung, im Gegenteil: Wer das Doppelspiel als eine Form von zwei Einzeln begreift, frei nach dem Motto: „Finger weg, das war meine Seite!“, stellt damit mangelndes Spielverständnis unter Beweis. Unklare Situationen können nur „situativ“ gelöst werden. Und dafür brauchen Sie gegenseitiges Verständnis und Erfahrungen, wie der Partner reagiert, welche Stärken, Schwächen und Vorlieben er hat. Je eingespielter Sie sind und je länger Sie sich kennen, desto seltener treten diese unklaren Fälle auf. Denn jeder weiß, wie der andere reagiert. Im Zweifelsfall sollten Sie sich nicht hinter Ihrem Partner verstecken, sondern selbst die Verantwortung für den Ball übernehmen und dies auch verbal kundtun.

Der Partner auf dem Spielfeld macht den Unterschied aus im Doppel. Mit ihm teilen Sie alles: nicht nur das Spielfeld, auch Freud und Leid über Sieg oder Niederlage. Das ist der große Unterschied. Im Doppel wird aus dem Einzelsport Tennis ein Teamsport. Und deshalb ist Doppel tatsächlich ein ganz anderes Spiel!