

# Das 1x1 des Tennisspiels

für Eltern, Jugendliche und Betreuer



Bayerischer Tennis-Verband e.V.



Kapitel	Inhalt	Seite
1.	<b>„Equipment: Vom Tennisschläger bis zum Schuh“</b> Alles zu Schlägern, Bällen, Schuhen und der Kleidung	2
2.	<b>„Benimm-Regeln“</b> Wie verhält man sich kollegial gegenüber den anderen Mitgliedern	7
3.	<b>„Tennisregeln“</b> Die Tennisregeln, an die sich selbst die Profis halten müssen	9
4.	<b>„Techniktraining“</b> Die Bewegungsabläufe der Grundschläge	13
5.	<b>„Aufwärmen“</b> Ein kurzes Aufwärmen schützt vor Verletzungen	16
6.	<b>„Eigenständiges Spielen“</b> Trainingsformen für die stetige Verbesserung der Schläge	17
7.	<b>„Tennisbegriffe“</b> Die Sprache der Tennisfreaks	19

Sie Haben noch weitere Fragen, die unbeantwortet geblieben sind?  
Wir freuen uns über Ihre E-Mail an [talentinos@btv.de](mailto:talentinos@btv.de).  
Weitere Infos finden Sie unter [www.btv.de](http://www.btv.de) und [www.talentinos.de](http://www.talentinos.de).



## 1. Vom Tennisschläger bis zum Schuh

### Allgemeines

Generell kann man sagen, dass es Tennisequipment in jeder Preiskategorie und passend zu jeder Spielstärke gibt. Dementsprechend stehen Sie einer großen Auswahl an Produkten gegenüber.

Damit man die Ausrüstung findet, die optimal zu einem passt, lässt man sich am besten vom Fachpersonal oder Trainer ausführlich über die Unterschiede und die persönlichen Ansprüche beraten.

Bei Tennisschlägern gibt es die Besonderheit, dass man Testschläger gegen eine kleine Gebühr ausleihen kann, um diese für ein paar Tage auszuprobieren. Dieses Angebot sollten Sie unbedingt nutzen. Suchen Sie sich zwei bis drei Favoriten heraus und probieren die Schläger aus. Letztendlich entscheidet dann das eigene Gefühl, mit welchem Schläger man sich am wohlsten fühlt.

Damit Sie nicht unvorbereitet an den Schlägerkauf herangehen, werden wir Ihnen im Folgenden ein Crash-Kurs in Materialkunde geben.

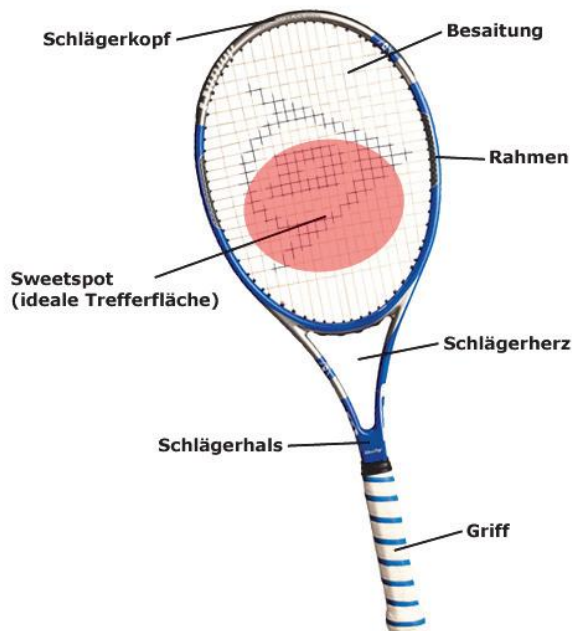


**"Probieren geht  
über Studieren!"**



# 1. Vom Tennisschläger bis zum Schuh

## Der Tennisschläger



### Unterschiede bei Tennisschlägern:

Tennisschläger können sich hinsichtlich

- der Länge,
- der Kopfgröße,
- der Griffstärke,
- dem Gewicht,
- dem Rahmen,
- der Balance,
- und den Materialien unterscheiden.



# 1. Vom Tennisschläger bis zum Schuh

## Die Saite

Um mit einem Tennisschläger Tennis spielen zu können, muss dieser natürlich mit einer Tennissaite bespannt sein. Tennissaiten gibt es ähnlich wie bei Tennisschlägern in einer großen Vielfalt.

Jede Saite, ob Naturdarm oder Kunststoff, hat ihre ganz speziellen Eigenschaften:

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

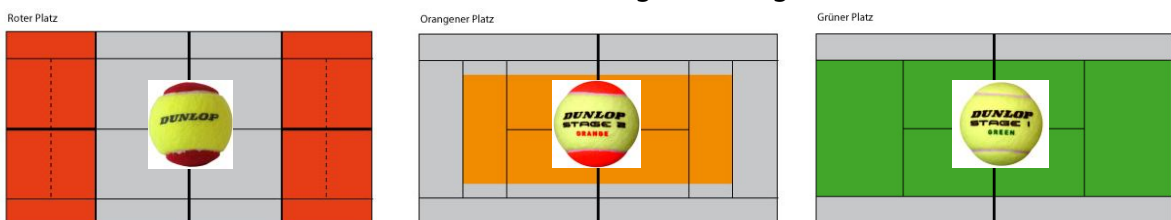
Nicht nur das Material, sondern auch die Bespannungshärten und die Dicke einer Tennissaite beeinflussen die Spieleigenschaften der Saite.

## Die Bälle

Es gibt grundsätzlich vier verschiedene Arten von Tennisbällen, die mit unterschiedlichem Innendruck gefüllt sind:

- Gelber Ball
- Roter Ball mit 75 % weniger Innendruck
- Oranger Ball mit 50 % weniger Innendruck
- Grüner Ball mit 25 % weniger Innendruck

Durch diese Druckeigenschaften ist der Ballabsprung und die Fluggeschwindigkeit des Balles reduziert und wird deshalb auf variierenden Platzgrößen eingesetzt.



## Druckbälle

Druckbälle sind mit Gas gefüllt. Dies erzeugt einen Überdruck und somit die Sprungeigenschaften des Balles. Mit der Zeit, ob damit gespielt wird oder nicht, entweicht das Gas und die Sprungeigenschaft geht verloren. Druckbälle halten daher nicht so lange, sind aber sehr gut in Hinsicht auf Spielkomfort und Armschonung.



# 1. Vom Tennisschläger bis zum Schuh

## Die Schuhe

Beim Tennis kann man sich nicht irgendeine Sportschuhe kaufen. Es müssen wirklich Schuhe sein, die als spezielle Tennisschuhe ausgewiesen werden. Das liegt an den speziellen Belägen der Tennisplätze. Sie brauchen auf den jeweiligen Belag abgestimmte Schuhe, damit Sie einerseits den Platz nicht beschädigen und andererseits kein Verletzungsrisiko eingehen.

Man benötigt Tennisschuhe mit Profil für Sand- und Granulatplätze und Tennisschuhe ohne Profil für Plätze mit Teppich (Halle).

Ebenso achten Sie auf:

- den optimalen Sitz
- rutschfeste Sohle
- gutes, gedämpftes Fußbett
- atmungsaktives Obermaterial

## Schuhe ohne Profil



## Schuhe mit Profil



## 1. Vom Tennisschläger bis zum Schuh



### Die Bekleidung

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

Anziehen können Sie alles was gefällt und die Auswahl ist riesen groß, so dass der sportliche Auftritt farbig und trendig auf dem Platz in Erscheinung tritt.

Aus sportlicher Sicht sollte Tenniskleidung:

- bequem sein
- der Außentemperatur angemessen sein
- aus schweißaufsaugendem Material bestehen
- evtl. windabweisend sein





## 2. „Benimm“-Regeln

### „Fair Play“ geht vor

Im Tennis gibt es natürlich, wie in allen anderen Sportarten auch, den „Fair Play-Gedanken“. Dies bedeutet, dass man sich auf dem Platz seinem Gegner gegenüber diszipliniert verhält und auch auf die anderen Vereinsmitglieder oder Gastspieler Rücksicht nimmt.

Damit man sich in dem neuen Tennisverein nicht gleich unbeliebt macht, sollte man 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 den seltensten Fällen kann dies bei großen Vereinen auch computergesteuert sein. Das Grundprinzip bleibt jedoch immer das gleiche. Zur allgemeinen Übersicht, kann jedes Mitglied erkennen, wann ein Platz frei ist und ob man dementsprechend spielen kann.

### 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.



## 2. „Benimm“-Regeln

### Auf dem Platz

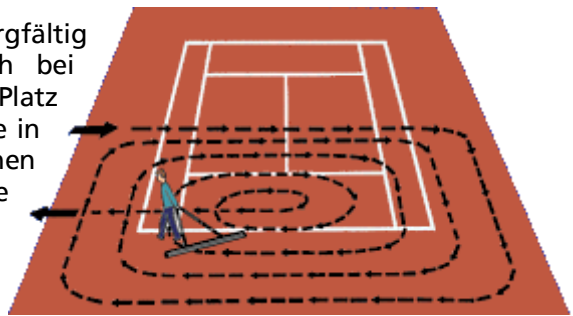
Unterhalten Sie sich bitte in einer gemäßigten Lautstärke. Die spielenden „Nachbarn“ wollen sich auch noch auf Ihr Tennisspiel konzentrieren können.

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

Fünf Minuten vor Spielende ist der Platz sorgfältig abzuziehen, Linien abzukehren und danach bei Bedarf (hauptsächlich im Sommer) den Platz gleichmäßig zu bewässern. Das Abziehen sollte in der Regel kreisförmig von außen nach innen durchgeführt werden, damit der aufliegende Sand immer gleichmäßig auf dem Tennisfeld verteilt wird. Meistens sind aber direkt auf den Plätzen Hinweisschilder angebracht, auf denen die gewünschte Platzpflege beschrieben wird.



### Das Clubleben

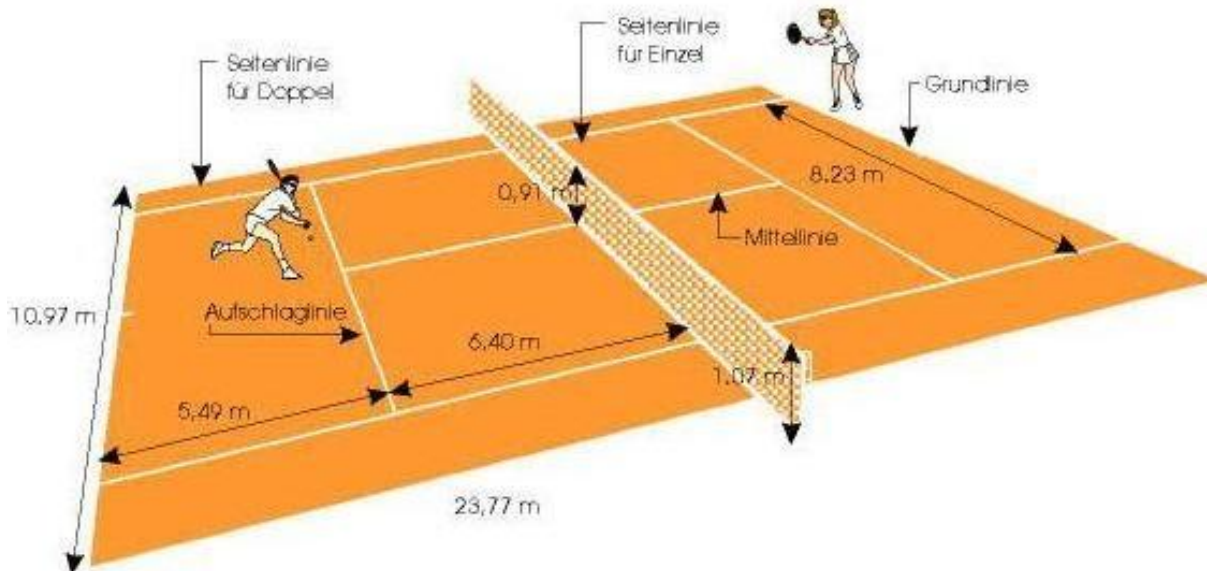
Regelmäßig finden in den Vereinen Sommerfeste, ein Tag der offenen Tür, Spieltreffs, Trainingsangebote oder sonstige Veranstaltungen statt. Bei diesen informativen und geselligen Veranstaltungen lohnt es sich aktiv teilzunehmen. Besonders für Neumitglieder können die Angebote des Vereins dazu verhelfen, neue Kontakte zu knüpfen und neue Spielpartner zu finden.



## 3. Tennisregeln

### Das Tennisfeld

Die Linien Wie der Liniename so auch ihre Funktion!



Die Doppel-Seitenlinie begrenzt das Spielfeld zu den Seiten hin, wenn man Doppel spielt. 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. Die Ausschlaglinie und die Ausschlagfelder sind für den Ausschlag gedacht. Für das weitere Spiel haben sie keine Bedeutung. Sie können dann aber sehr hilfreich für die Orientierung und Positionierung der Spieler sein.

### Das Ziel des Spiels

Ziel des Spiels ist es, den Ball über das Netz und innerhalb der Spielfeldbegrenzungen in das gegnerische Feld zu schlagen. Im Punktspiel sollte der Ball nicht nur sicher ins gegnerische Feld gebracht werden, sondern letztendlich natürlich auch der Punkt gemacht werden.

### „Muss der Ball immer aufspringen?“

Nein, bei eigenem Ausschlag wirft man den Ball hoch und muss ihn direkt aus der Luft schlagen. Den gegnerischen Ausschlag muss man auf jeden Fall einmal im eigenen Ausschlagfeld aufspringen lassen. Ansonsten ist es Ihnen überlassen, ob Sie den Ball aus der Luft annehmen oder ihn einmal springen lassen.

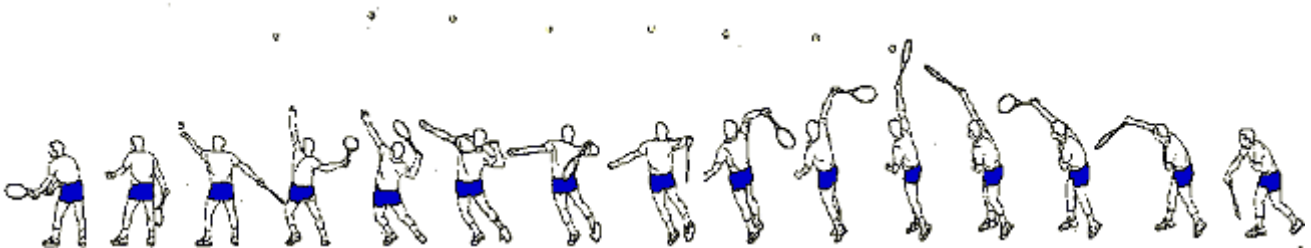


## 3. Tennisregeln



### Der Aufschlag

Zum Aufschlag stellt man sich hinter die Grundlinie und zwar seitlich neben das Mittelzeichen. Der Ball wird diagonal in das gegnerische Aufschlagfeld geschlagen. Dafür hat man zwei Versuche. Verschlägt man beide, 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 in das andere Aufschlagfeld.



### 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 um 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 „Forty five“ durch das kürzere „Forty“ ersetzt. Und somit zählen die Teamspieler heute: „15-30-40 Spiel“.



## 3. 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 Rückschläger  
Spieler B macht einen Punkt, es steht: Einstand  
Spieler B macht einen Punkt, es steht: Vorteil Aufschläger  
Spieler B macht einen Punkt, es steht: Spiel Spieler B, d.h.  
es steht nun nach 2 Spielen 1:1.



### Das Satzende

Den Satz gewinnt derjenige, der zuerst 6 Spiele gewonnen und dabei zwei Spiele mehr als sein Gegner 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. Mögliche Satzstände: 6:0; 6:1; 6:2; 6:3; 6:4; 7:5; 7:6.

Damit man vor lauter Punktezahlerei sich trotzdem noch auf die Ballwechsel konzentrieren kann, gibt es in der Regel auf jedem Platz Spielstandtafeln. In diesen Tafeln kann man die gespielten Spiele eintragen, um nicht den Spielstand zu vergessen. Zur Not kann auch mit einer Strichliste im Sand der Spielstand festgehalten werden.



## 3. Tennisregeln

### Der Seitenwechsel

Um eine Gleichbehandlung zu erzielen, werden in einem Tennisspiel regelmäßig die Seiten gewechselt. Denn manchmal spielt Rücken- und Gegenwind sowie die Sonnenstellung eine ganz beeinflussende Rolle. Deshalb werden die Seiten bei jedem ungeraden Spielstand gewechselt (im „Tie-Break“ nach jeweils sechs gespielten Punkten).

### Der Matchgewinn

In der Regel gewinnt man ein ganzes Match, wenn man zwei Sätze für sich entscheiden konnte, z.B. 6:2; 6:3. Beim Satzausgleich entscheidet der dritte Satz. Mögliches Matchergebnis: z. B. 7:6; 4:6; 7:5.

Match Tie-Break:

In den Mannschaftsspielen wird kein dritter Satz mehr gespielt, sondern ein Match-Tie-Break bis 10. Gezählt wird 1:0, 1:1, 2:1, 3:1, 3:2 usw. bis einer der Spieler 10 Punkte erreicht hat. Beim Stand von 9:9 wird so lange weiter gespielt bis ein Spieler zwei Punkte Vorsprung hat, z.B. 11:9.

Bei den größten Profi-Turnieren (Grand Slam) benötigen die Männer zum Sieg drei gewonnene Sätze. Oft kann es dann schon einmal vorkommen, dass insgesamt 5 Sätze, auch genannt „Best-of-Five“, gespielt werden müssen.



### Das Doppel

Gezählt wird wie beim Einzel. Beim aufschlagenden Paar wechselt der Aufschläger, wie beim Einzel, nach jedem Punkt seine Seite und der Partner deckt am Netz die freie Seite ab. Das rückschlagende Paar returniert die Aufschläge abwechselnd. Ist der Ball nach dem Return im Spiel, 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.



## 4. Techniktraining

Die komplexen Bewegungsabläufe aller Tennisschläge nun im Detail zu erklären, ist nicht machbar.

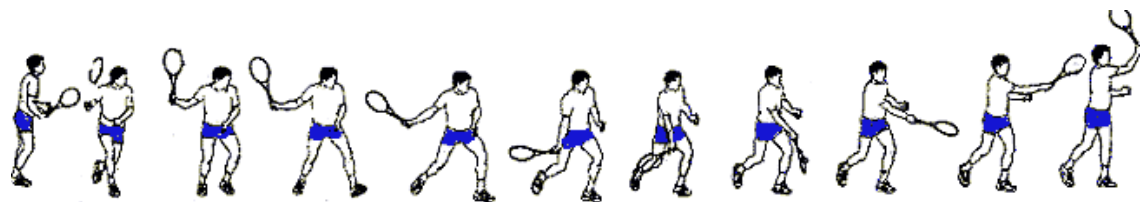
Wenn Sie und Ihr Kind Spaß am Tennis haben und von Beginn an Erfolgserlebnisse sammeln wollen, sollten Sie unbedingt mit einem qualifizierten und lizenzierten Tennistrainer arbeiten. Dieser kann Ihnen die ersten Schritte in die Tennistechnik wesentlich erleichtern.

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

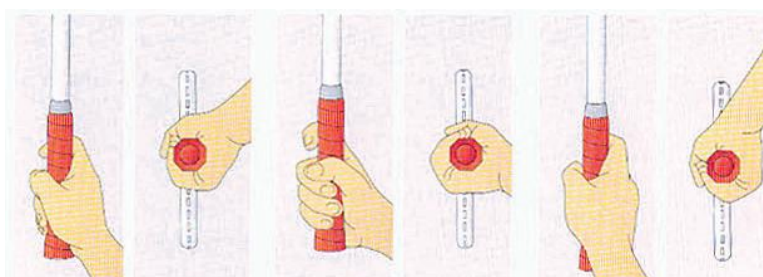


### Die Vorhand

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



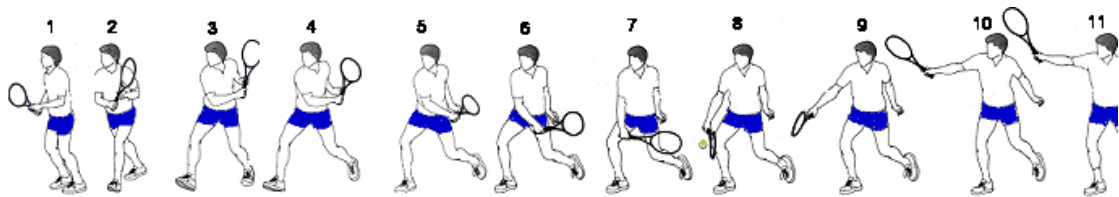
Es gibt verschiedene Varianten an Griffhaltungen. Jeder Griff hat seine eigenen, besonderen Spieleigenschaften. In der Abbildung ist von links nach rechts der Vorhandgriff, der extreme Vorhandgriff und der Mittelgriff abgebildet:



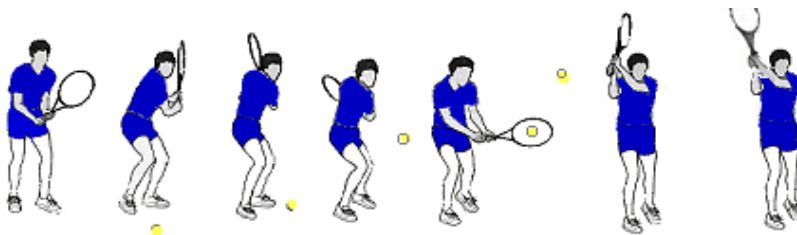
## 4. Techniktraining

### Die Rückhand

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

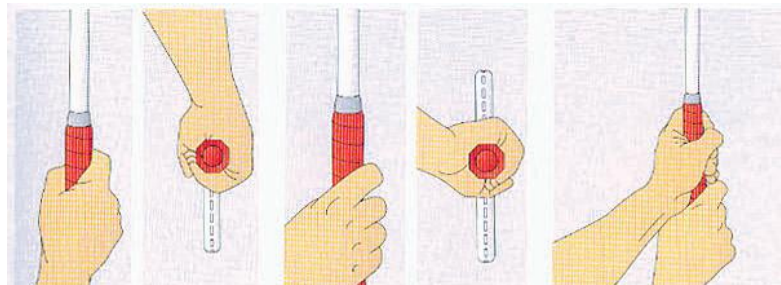


#### einhändige Rückhand



#### 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 Kinder 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.





## 4. Techniktraining

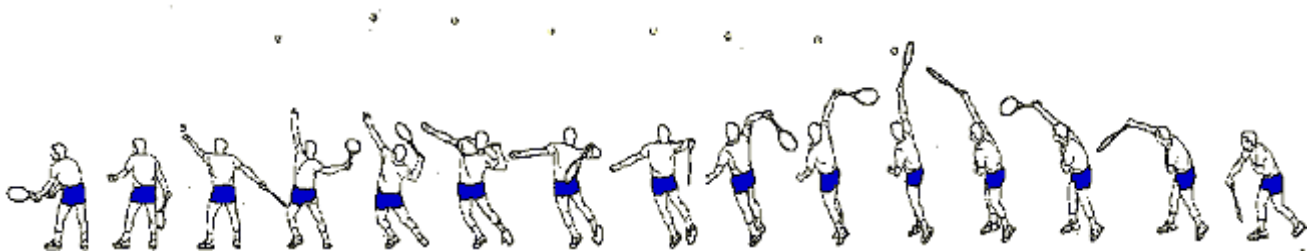
### Der Volley

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



### Der Aufschlag

Durch den Aufschlag wird jeder Ballwechsel in einem Punktspiel begonnen. Bei jedem Punkt stehen dem Aufschläger zwei Aufschläge zur Verfügung. Der Ball muss dabei ins gegnerische Aufschlagfeld gespielt werden. Der 1. Aufschlag ist ein Risikoschlag, mit dem versucht wird, den Gegner möglichst direkt in Bedrängnis zu bringen. Der 2. Aufschlag ist daher ein Sicherheitsschlag, der unbedingt ins Feld gebracht werden sollte, um nicht einen Doppelfehler zu begehen. Ein Aufschlag kann über Schnelligkeit, Drall und Präzision äußerst effektiv eingesetzt werden.



## 5. Aufwärmen

Bevor man mit dem Tennisspielen loslegt, sollte man unbedingt immer ein kleines Aufwärmprogramm einlegen.

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

Ein optimales Aufwärmprogramm setzt sich aus folgenden Komponenten zusammen:

- I Herz-Kreislauf-System 3-4 min in Schwung bringen
- II Dehnübungen (auch Stretching genannt)
- III Lockeres Einschlagen im Kleinfeld

### Herz-Kreislauf-System

#### Beispielübungen:

- Seilhüpfen
- Runden um den Platz laufen  
(Variationen: Seitwärtshüpfen, Kreuzgang, Hopslerlauf)



### II Dehnübungen

Wichtige Regeln beim Stretching:

- Immer rechte und linke Seite dehnen
- Niemals ruckartig dehnen, d.h. Dehnzustand mit Gefühl einnehmen
- Angenehmer „Dehnschmerz“ muss spürbar sein
- Während der Dehnübung immer gleichmäßig atmen
- Dehnzustand soll ca. 10 sec gehalten werden und 2-3 Mal wiederholen

### III Lockeres Einschlagen

Unter lockerem Einschlagen versteht man das Miteinander Spielen auf kurzer Distanz (Kleinfeld). Ein paar Minuten im Kleinfeld sollten zum Einspielen genügen. Das Kleinfeld ist gut für alle Spielstärken, sehr hilfreich um ein Ballgefühl zu entwickeln und um mehr Sicherheit in seine Schläge zu bringen.



## 6. Eigenständiges Spielen

Sie oder Ihre Kinder haben die ersten Trainerstunden mit Erfolg und vor allem mit viel Spaß absolviert. Nun möchten Sie nebenbei fleißig untereinander die Tenniskünste unter Beweis stellen und weiterentwickeln.

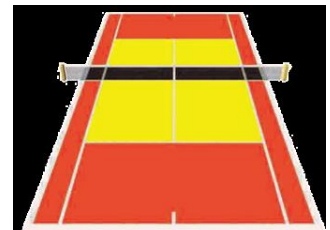
Hier zeigen wir exemplarisch ein paar Übungen für das Kleinfeld und das Großfeld, mit denen man neben dem Training Spaß haben und sein Spiel verbessern kann. Neben dem Training sollte man jedoch nicht vergessen, des Öfteren richtige Matches zu spielen, um Matchpraxis zu erlangen.



### Das Kleinfeld

#### Übung 1

Ballwechsel über kurze Distanz; sich 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 Rückhand-Grunds Schlag im Wechsel.



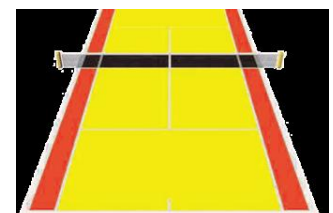
#### Übung 2

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

### Das Großfeld

#### Übung 1

Wagner-Spiele (Doppel): Einschlagen zu viert; jeweils 2 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 2

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.

Weitere Übungsformen kennt der Vereinstrainer oder der BTV.



## 6. Eigenständiges Spielen

### Das erfolgreiche Training

„Was müssen wir beachten, damit wir auch untereinander weiterhin viel Spaß und Erfolgserlebnisse haben?“

- Mit gleich gesinnten Partnern erst das „miteinander spielen“ trainieren. Erst wenn ca. 10 Ballwechsel ohne Fehler zu Stande kommen, kann man gegeneinander spielen.
- Erst über kurze Distanz (Kleinfeld) spielen. Bei problemlosen MITEINANDER sollte man eine längere Distanz (langsam Richtung Grundlinie gehen) wählen.
- Wer mit dem MITEINANDER Spielen Probleme habt, verwendet am besten die Play+Stay Bälle (rot, orange, grün). Schon werden die nächsten Ballwechsel viel besser gelingen! Mit Kindern sollten Sie Grundsätzlich die gleichen Bälle, wie im Training verwenden.
- Prinzipiell sollte man 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 PLATZIERUNG (d.h. Bälle sicher in die Ecken des Partners spielen können) und als Krönung das TEMPO (d.h. wenn man sicher und platziert spielen kann, darf man endlich richtig „scharf“ spielen).



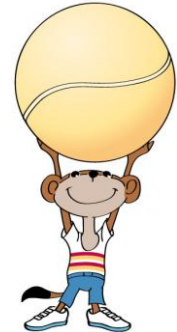
## 7. Tennisbegriffe

### **Das Aufschlag-Ass**

Direkter Aufschlagpunkt, ohne dass der Gegner den Ball berührt.

### **Der Crossball**

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



### **Das 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.

### **Die Drallschläge**

Spezialschläge im Tennis, bei denen sich nach dem Treffen des Balles, der Ball vorwärts (Topspin) oder rückwärts (Slice) dreht.

### **Das Einzel**

Spiel 1 gegen 1

### **Die Grundschläge**

Basisschläge im Tennis: Vorhand-, Rückhand, Flugball (Volley); Aufschlag und Schmetterball.

### **Das Kleinfeld**

Begriff aus dem Tennisunterricht; die vier Aufschlagfelder können das Kleinfeld bilden; Einsteiger spielen mit den entsprechenden Bällen im Kleinfeld, damit sich von Beginn an Ballwechsel ergeben.



## 7. Tennisbegriffe

### **Der Lob**

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

### **Der Longline-Ball**

Ein, der Seitenlinie entlang, gespielter Ball.

### **Der Matchball**

Aufschläger bzw. Rückschläger benötigt noch einen Punkt zum Gesamtsieg.

### **Das Racket**

Andere Bezeichnung für Tennisschläger.

### **Der Return**

Der vom Rückschläger gespielte Ball nach dem Aufschlag.

### **Der Stopp**

Ein kurzer, ganz knapp hinter das Netz, gespielter Ball.

### **Der Sweet Spot**

Ideale Trefffläche beim Tennisschläger. Wird dort der Ball getroffen, so wird er maximal beschleunigt bei minimalen Schwingungen für den Arm (siehe Abbildung Seite 6).

### **Die talentinos**

talentinos sind Jungs und Mädchen im Alter von 6-14 Jahren, deren Tennisclub am neuen Spiel- und Lehrkonzept des Bayerischen Tennis-Verbandes teilnimmt. Das bedeutet, dass die Trainer Ihre Stunden nach einheitlichen, qualitativ hochwertigen Kriterien aufbauen und regelmäßig das Erlernete mit spannenden Tests überprüfen. Mehr Infos unter: [www.talentinos.de](http://www.talentinos.de)



Bayerischer Tennis-Verband e.V.



## Das 1x1 des Tennisspiels

Spielend Tennis Lernen, das ist das Motto der talentinos. Damit dies auch von Anfang an gelingt, erklärt dieses Handbuch Eltern, Kindern und Betreuern alles Wichtige rund um den Tennissport. Tipps zur notwendigen Ausrüstung, Benimm- und Tennisregeln erleichtern den Start. Die Rubrik „Tennisbegriffe“ erklärt die Sprache der Tennisfreaks, sodass Eltern und Kinder gleich mitreden können. In den Bereichen „Aufwärmen“, „Techniktraining“ und „Eigenständiges Spielen“ erfahren die Kids, wie sie sich vor Verletzungen schützen, die Schläge verbessern und insgesamt sehr viel Spaß am Tennissport haben können.



Informationen zu den talentinos finden Sie unter:

[www.talentinos.de](http://www.talentinos.de)

Bei Fragen zu den talentinos wende Sie sich per Mail an:

talentinos@btv.de

