

## Inhalte

### **Technik:**

Es ist das Ziel, den Kindern im Verband und Bezirk ein einheitliches Technikleitbild zu vermitteln, so dass unabhängig von den Förderstufen, ineinander greifend gearbeitet werden kann. Zusätzlich sollen die Kinder einen, ihrem eigenen Spielertyp zugeschnittenen Matchplan erhalten.

Das Trainerteam um Alexander Flock stellt technische Bewegungsspielräume und Leitlinien vor, die sie zusammen erarbeitet haben.

### **Fußstellungen, Beinarbeit:**

- definieren was ist offen (VH rechter Fuß ist parallel zum linken oder etwas dahinter auf), halboffen ( linker Fuß ist ein Schritt vor dem rechten Fuß nach vorne zeigend), geschlossen ( linker Fuß steht vor dem rechten Fuß )

- Differenzierung der Fußstellung, je nach Situation anpassen.

Bei der offenen Stellung sollte der äußere Fuß immer leicht hinter dem inneren Fuß stehen, maximal parallel wenn man Zeit hat, wenn weniger Zeit vorhanden ist und der Spieler angelaufen kommt, kann auch der rechte Fuß vor dem linken stehen, solange danach drüber gesetzt wird (rechts links rechts) oder der Seitstep nachgesetzt wird (rechts rechts).

- **aus der Mitte:** Ball ist flach und Spieler steht hinter dem Ball mit Zeit = halboffen, aus der Mitte Ball ist hoch = offen, aus der Mitte Treffpunkt ist kurz und flach VH links-links und RH rechts-rechts oder durchlaufen, je nach Zeitfaktor. Aus der Mitte Treffpunkt ist kurz und höher tendenziell offen rangehen Wichtig ist auch, dass der Anfang des Laufweges unter Zeitdruck nicht im Seitstep sondern im vorwärtslaufen stattfindet. Ist der Ball etwas länger kann man direkt mit den Stellschritten anfangen. Ball kommt schnell und flach und lang - offen haltend spielen, tief bleiben.

- **aus der VH Ecke:** Ball ist kurz und flach und man ist hinter dem Ball halboffen, Ball ist lang offen über rechts zu Ende spielen, nicht zu früh auf links, Ball ist mehr außen offen rechts-rechts bzw. Seitstep bzw. anrutschen und rechts nachspringen, Ball ist noch mehr draußen offen rechts-links-rechts, Ball ist hoch, kürzer und weiter außen rechts-links, Ball ist hoch, außen und lang rechts-rechts.

- **aus der RH Ecke mit VH:** Vh umlaufen je nach Zeitfaktor: viel Zeit geschlossen oder halboffen, kaum Zeit offen, Ball ist hoch rechts-links, Ball ist kürzer links-links. Wichtig ist kurz andrücken mit Oberkörper Richtung Treffpunkt.

- **aus der RH Ecke mit RH:** Rh geschlossen solange es geht, Beidhänder spielen früher aus der offenen Stellung, dann offen links-links bzw. Seitstep, dann durchlaufen links-rechts-links oder geschlossen slice,

Falls der Ball zu eng ist auf beiden Seiten (VH-RH) entweder mit Seitsteps ausweichen oder den Schritt hinten rum wegsetzen, Oberkörper auch im ausweichen wenn möglich leicht nach vorne gebeugt lassen.

**Rückwärtsbewegung:** auf beiden Seiten entweder den Seitstep nach hinten oder den Crossover. Wichtig: auch die Beinarbeit aus der Rückwärtsbewegung trainieren, zB für den 1. Shot nach dem Serve. Hat man etwas mehr Zeit kann man nach hinten rauslaufen und wieder dagegen gehen, Notschlag ist der umspringende rechts-links auf der VH Seite und links-rechts auf der RH Seite.

**Bewegung zur Mitte zurück** erfolgt meistens über den letzten Stemmschritt in eine

Richtung (nicht nachhüpfen) und dann mit Crossover Seitstep zur Mitte zurück. (Manchmal auch Crossover hinten rum). Bei extremer Zeitnot, wenn man weit außerhalb des Platzes steht, erfolgt das Vorwärtslaufen in die freie Ecke.

#### **Hüfte:**

**geschlossen-halboffen:** Hüfte lange stabil halten und trotzdem in Richtung Treffpunkt durch verlagern und nicht reißen, Schnelligkeit kommt mehr aus dem Arm und dem Timing des Durchgehens und weniger aus dem Reißen, letzter Schritt ist lang zum Ball und rollt von der Ferse auf den Vorderfuss ab, Körperwelle (Gewichtsverlagerung), wenn die Zeit dafür da ist, ansonsten haltend spielen. Das hintere Bein bewegt sich zur Stabilisierung des Oberkörpers und der Hüfte während des Schlagens bei einer geschlossenen Fusststellung leicht nach hinten weg, damit man sich nicht komplett dreht sondern stabil bleibt. Bei der durchlaufenden Aussenposition übernimmt das vordere Bein durch das drübersetzen die stabilisierende Rolle. Bei den mittleren, offenen Positionen übernimmt der stabile Seitstep nach außen diese Funktion. (Tendenziell VH: 80% offen und 20% geschlossen und BH: Einhänder 70% geschlossen und 30% offen, Beidhänder spielen deutlich mehr offen)

**offen:** ganz gefährlich das Anreißen der Hüfte (besonders VH aus der VH Ecke), dh. lange den Ball auf der Treffpunktseite zu Ende spielen, Augen bleiben lange auf dem Treffpunkt bis Schlag zu Ende ist, damit die Hüfte lange stabil bleibt. Der Oberkörper ist so ruhig wie möglich. Die Gewichtsverlagerungen bei schnellen, tiefen Bällen findet tendenziell auf der gleichen Höhe statt und geht nicht nach oben sondern nach vorne gegen den Ball – anlehnen. Bei mittleren und höheren Bällen geht die Gewichtsverlagerung nach vorne oben, wobei es sehr stark auf das Timing des nach oben verlagerns ankommt. Tendenziell vor dem Treffpunkt gleiche Höhe halten und mit dem Schlag nach oben kommen. Je schneller und flacher der Ball ist, umso eher bleibt man in einer Ebene und eine Streckung der Beine findet nicht statt. Je langsamer und höher der Ball, um so eher wird zur Beschleunigung eine Streckung der Beine durchgeführt.

#### **Vorhand:**

*Griff:* Der Vorhandgriff soll zwischen Easterngriff und Semiwesterngriff liegen. Ein extremer Westerngriff soll vermieden werden, wird aber auch immer wieder praktiziert.

*Ausholbewegung:* Die Ausholbewegung erfolgt in einer runden flüssigen Bewegung, die einen oberen Bogen hat (Bogen wird durch Nach oben oder nach hinten stellen des Schlägerkopfes (Spielraum von leichtem anstellen des Hangelenks bis sehr steilem anstellen des Handgelenks, nicht überdrehen so dass das Handgelenk komplett offen steht), das Eindrehen des Oberkörpers wird über Schulterdrehung und Ellenbogendrehung und durch die linke Hand begonnen, diese verlässt den Schläger ca. parallel zur Grundlinie stehend). Eine zu hohe Ausholbewegung soll vermieden werden.

Orientierungspunkt: der Schlägerkopf sollte beim Ausholen nicht über dem Kopf sein. Die Ausholbewegung muss dem ankommenden Ball (Flugkurve) angepasst werden (Hand ist ca. hinten unten wenn Ball bei mir im Feld aufspringt), stabil in ihrer Form und kompakt sein (man achtet darauf, dass der Ellenbogen nicht zu weit vom Körper weg ist aber auch nicht zu nah daran klebt). Die Ausholbewegung bleibt (beim Rechtshänder) auf der rechten Seite und soll nicht hinter dem Körper weiter gehen auf die linke Seite.

Tendenziell holen die Männer mehr in ein einer geschlossenen Schlägerstellung und über die Schulterdrehung aus während die Frauen häufig in einer offenen und höheren Schlägerkopfstellung beginnen, hier sind die Schnellkraft Parameter zu berücksichtigen. Übereinstimmend ist man der Meinung, dass es eine flüssige Bewegung sein soll, wo das Handgelenk am Ende der Ausholbewegung nach schräg oben oder auch nach hinten aufgestellt wird.

*Schlagbewegung/Treffpunkt:* Der Schlägerkopf ist am Ende der Ausholbewegung über dem Handgelenk, der Schlägerkopf wird zu Beginn der Schlagbewegung fallen

gelassen, um unter den Ball zu kommen (DVZ im Unterarm, Handgelenk muss locker sein, damit es auf- und zuschnappen kann - (Peitsche), die Beschleunigung erfolgt vorwärts-seitwärts-aufwärts. Die Schlagbewegung soll mit dem Arm (Schlägerkopf) begonnen werden, der Oberkörper rotiert gleichmäßig zum Treffpunkt, wobei ganz entscheidend ist, dass er möglichst ruhig bleibt und eher über den Arm beschleunigt wird (Man sieht die Beschleunigung kaum). Wichtiger Faktor ist, dass die Hüfte lange stabil, hinten bleibt und erst im letzten Moment leicht nach vorne mitgeht (Körperwelle). Das rechte Bein beim Rechtshänder bewegt sich zur Stabilisierung des Oberkörpers leicht nach hinten weg während des Schlagens bei einer geschlossenen Fussstellung. Häufiger Fehler bei Jugendlichen ist das zu frühe öffnen und damit verbundene Anreißen der Hüfte. Dadurch werden viele unsaubere Treffpunkte kreiert. Hier ist auch wichtig, die VH rechts zu Ende zu spielen und die Augen lange auf dem Treffpunkt zu lassen, damit nicht zu früh auf links verlagert wird. Treffpunkt ist seitlich vor dem Körper, so dass der Arm nicht zu gebeugt aber auch nicht komplett gestreckt ist. Besonders zu beachten ist, dass die Jugendlichen die unterschiedlichen Richtungen cross, Winkel, longline und der damit verbundenen anderen Dosierung der Zugwege differenzieren können. (longline mehr nach vorne, Winkel mehr zur Seite)

*Ausschwung:* Der Ausschwingung erfolgt bei einem normalen Vorhandschlag zum linken Oberarm und sollte zwischen Oberarm und Hüfte liegen. Man kann ihn zur Übung auch mit der linken Hand auf Schulterhöhe auffangen, um das Ende des Zugweges zu definieren. Die Zugwege variieren je nach zu spielendem Ball. Schlägerfläche wird im Zuschlagen geöffnet = mehr Spinn oder bleibt geschlossen = weniger Spinn und mehr Tempo. Alle Spin-Varianten müssen erlernt und situativ eingesetzt werden können. Die VH sollte eine Waffe und variabel einsetzbar sein. Die linke Hand beim Rechtshänder geht während des Zuschlagens in Richtung der linken Brust als Stabilisierung weg. Auch da ist es wichtig, dass die Hand nicht zu früh weggeht, damit ein Aufreißen vermieden wird. Wichtig ist, die unterschiedlichen Situationen und damit die unterschiedlichen Zugwege-Ausschwünge zu trainieren.

### **Beidhändige Rückhand:**

*Griff:* Die Oberhand hat einen Easterngriff, bei der Unterhand ist ein Semicontinental oder Continental Griff möglich. Die linke Hand (Rechtshänder) sollte die Hand sein, die etwas mehr macht beim Schlag. Dies ist jedoch abhängig davon, welche Hand beim jeweiligen Spieler dominant ist. Die Hände sollten Kontakt haben, d.h. nicht auseinander liegen.

*Ausholbewegung:* Durch die Rotation des Körpers wird der Schläger in einem Bogen (obere Schleife) oder gerade nach hinten geführt (Arm eher gebeugt beim Ausholen, linke Hand zieht den Schläger zurück). Es gelten die gleichen Standards wie bei der VH.

*Schlagbewegung/Treffpunkt:* Der Schlägerkopf wird zu Beginn der Schlagphase durch das lockere Abklappen des Handgelenkes nach unten gebracht. Die Fußstellung ist solange ich hinter dem Ball stehe geschlossen bzw. halboffen. (Auch hier müssen je nach Position und Zeitdruck alle Fußstellungen erarbeitet werden - offen, durchgelaufen). Der Beidhänder spielt mehr offen als der Einhänder. Der Oberkörper rotiert leicht zum Treffpunkt und die Hüfte bleibt lange hinten zur Stabilisierung. Wichtig, dass über Schwung beschleunigt wird und nicht zu eng am Oberkörper nur gerissen wird, Arme laufen lassen. Die Augen stabilisieren auch hier die Bewegung und bleiben am Treffpunkt lange stehen, damit der Kopf und Oberkörper ruhig bleiben. Das linke Bein beim Rechtshänder bewegt sich zur Stabilisierung des Oberkörpers nach hinten weg während des Schlagens bei einer geschlossenen Fussstellung.

*Ausschwung:* der Ausschwingung erfolgt bei der beidhändigen Rückhand idealerweise über die Schulter mit dem Schlägerrahmen auf den Rücken, bei Zeitnot auch zwischen Hüfte und Schulter möglich, da kein kompletter Schwung mehr machbar ist. Alle Spin-Varianten müssen erlernt und situativ eingesetzt werden. Die Rückhand soll stabil sein und keine

Angriffsfläche bieten. Im Gegenteil gerade auf hohem Niveau ist sie der stabilere Schlag, gerade beim Return. Mit dem Rückhand Slice wird früh begonnen und es wird hierbei der einhändige Rückhandslice vermittelt

### **Einhändige Rückhand:**

*Griff:* Continental, leichter Rückhandgriff, V von Daumen und Zeigefinger auf der schrägen Seite des Griffes.

*Ausholbewegung:* Durch die Rotation des Körpers wird der Schläger in einem Bogen (obere Schleife) oder gerade nach hinten geführt (Arm eher gebeugt beim Ausholen, linke Hand zieht den Schläger zurück, am Schlägerherz). Es gelten die gleichen Standards wie bei der VH. Viele Spieler gehen auch direkt gerade nach hinten ohne einen oberen Bogen, ausschlaggebend dafür ist auch das Tempo des ankommenden Balles, Flugkurve des ankommenden Balles mit der Ausholbewegung synchronisieren, so dass die Hand fertig zum zuschlagen ist, wenn der Ball aufspringt.

*Schlagbewegung/Treffpunkt:* Der Schlägerkopf wird zu Beginn der Schlagphase durch das Abklappen des Handgelenkes nach unten gerollt (Handgelenk ganz locker), nicht blocken sondern wirklich das ganze Handgelenk nutzen. Die Fußstellung ist hier meistens geschlossen, beim normalen Rückhandschlag mit Zeit. (Auch hier müssen je nach Position und Zeitdruck alle Fußstellungen erarbeitet werden - offen, durchgelaufen). Der Oberkörper rotiert leicht zum Treffpunkt und die Hüfte bleibt lange hinten zur Stabilisierung. Wichtig, dass über Schwung beschleunigt wird und nicht zu eng am Oberkörper nur gerissen wird. Die Augen stabilisieren auch hier die Bewegung und bleiben am Treffpunkt lange stehen damit der Kopf und Oberkörper ruhig bleiben. Die linke Hand geht beim Einhänder ähnlich wie beim Volley zur Stabilisierung nach hinten weg. Das linke Bein beim Rechtshänder bewegt sich zur Stabilisierung des Oberkörpers nach hinten weg während des Schlagens bei einer geschlossenen Fussstellung.

*Ausschwung:* der Ausschwing erfolgt bei der Rückhand idealerweise neben der Schulter und endet meistens in gestreckter Armhaltung, bei Zeitnot auch zwischen Hüfte und Schulter möglich, da kein kompletter Schwung mehr machbar ist.

Alle Spin-Varianten müssen erlernt und situativ eingesetzt werden.

Die Rückhand soll stabil sein und keine Angriffsfläche bieten. Im Gegenteil gerade auf hohem Niveau der stabilere Schlag, gerade beim Return.

Mit dem Rückhand Slice wird früh begonnen und es wird hierbei der einhändige Rückhandslice vermittelt

### **Slice:**

*Griff:* semicontinental

*Ausholbewegung:* linke Hand führt den offenen Schläger am Schlägerherz über die linke Schulter, je nach Ballhöhe auch mal neben die Schulter.

Hauptaktion wie im RH-Volley. Schnelle, kurze, aktive Bewegung (wie mit einem Messer durch Butter), je steiler und kürzer die Zuschlagbewegung desto aggressiver der Slice, je länger der Schlag und offener der Schlägerkopf, desto langsamer der Ball bzw. gelegter wird er, defense.

*Treffpunkt:* mit genügend seitlichem Abstand zum Körper und vor dem Körper Schlägerfläche im Treffpunkt schräg bis fast senkrecht, leicht nach oben geöffnet, es sei denn bei einem tiefen Ball, da muss der Schläger geöffnet und eher angehoben werden, weich legen.

Schwung und Ausschwing in der seitlichen Ebene belassen, nicht komplett nach rechts ausschwingen, eher auf der linken Körperseite lassen

letzter Schritt ist lang zum Ball und rollt von der Ferse auf den Vorderfuss ab, Körperwelle, Gewichtsverlagerung.

### **Volley:**

---

*Griff:* semicontinental, bei VH und RH-Volley gleich, kein Hammergriff sondern Zeigefinger nach oben leicht abspitzen.

*Beinarbeit:* Frequenz Splitssteps als Basis sehr tief, dann bei Zeit Schritt geschlossen zum Ball, keine Zeit nur offen haltend spielen über die Hand, kommt man von hinten angelaufen aus dem Durchlaufen spielen, besonders wenn Ball seitlich von einem ankommt. Der Doppelsprung geht hier allerdings auch.

*Ausholen:* Ellbogen muss durchgehend deutlich vor dem Körper sein, Schlägerkopf leicht schräg anstellen in der Basisposition, auf keinen Fall zu steil und nah am Körper halten. Einhändiger RH-Volley soll so früh wie möglich erlernt werden. Schläger wird nur über kompakte Oberkörperdrehung zur Seite genommen, Arme sind gebeugt (keine sonstige Aushol- oder Rückwärtsbewegung). Handgelenk bei VH Volley öffnen um Vorspannung zu erzeugen. Beim RH Volley zieht man das Handgelenk leicht an, Schlägerkopf sollte neben dem Kopf sein, Arm ist gebeugt.

---

*Schlagbewegung/Treffpunkt:* Gewichtsverlagerung nach vorne im Treffpunkt, Schritt nach vorne bei hohen Volleys im Treffpunkt, bei tiefen Volleys Schritt vor dem Treffpunkt (V-förmige Schrittrichtung), Schlagbewegung aus dem Ellbogengelenk, Unterarm geht nach vorne, eine ruhige Bewegung (ohne Handgelenk-Einsatz) Kopf bleibt oben, Augen lange im Treffpunkt stehen lassen, Anpassungsfähigkeit ist beim Volley sehr wichtig: mal Schritt, mal kein Schritt, mal stehen bleiben, mal ausweichen. Situative Lösungen erlernen. Der Ausschlag des Volleys bleibt kurz und aktiv wenn ich konsequent vollieren möchte, und wird etwas länger durchgeführt, wenn ich den Volley länger legen will zB erster Volley lang. Tendenziell geht die Bewegung des Volley von hinten außen nach vorne innen, Ausnahme inside out volley. Die linke Hand geht stabilisierend nach hinten weg während des zuschlagens. Das Handgelenk bleibt stabil und wackelt nicht im Volley. Ziel sollte sein, beim Treffpunkt nach vorne zu gehen oder auf einer Linie zu bleiben. Jeder Volley sollte Unterschnitt haben.

### **Return:**

*Fussarbeit:* Ausgangsposition - Anstellschritt - Splitstep breit - rechts links oder links rechts oder rechts rechts oder links links oder nur haltend, bei viel Zeit auch geschlossene Stellung möglich, entweder richtig ran oder von hinten ziehen und Ball fallenlassen. Schnelle flachere Treffpunkte verlagert man auf der gleichen Höhe über aktives durchgehen, springt der Ball höher ab bevor man ihn trifft, kommt man wieder eher in ein nach oben drücken aus den Beinen. Je schneller der Boden wird, desto mehr muss ich rangehen an den Return.

Ziel lang durch die Mitte beim 1. Serve und etwas mehr in die Richtung beim 2. Serve. Beim 1. Serve Return ist die Hand geblockter, dh. die Treffpunktstrecke wird länger, mehr führen und deutlich verkleinerter Schlag (ausholen). Bei 2. Serve Return, aktiv durchgehen über die Beine, Oberkörper ist ruhig, Augen lange am Treffpunkt lassen und mehr selber dagegen ziehen im Gegensatz zu dem 1. Serve Return.

### **Aufschlag:**

*Griff:* Die Griffhaltung beim Aufschlag sollte zwischen Mittelgriff bis Rückhandgriff liegen. (Semicontinental-Continental)

*Beinarbeit:* Stellung der Füße: seitliche Fussstellung so dass die Hüfte Richtung rechter Netzpfosten zeigt, Spielräume möglich. Beim Anziehen aufpassen, dass rechter Fuß nicht neben linken zieht sondern an ihn ran, damit die Bogenspannung der Hüfte sauber erhalten bleibt. Die Energie wird von oben nach unten aufgebaut und dann über den Absprung von unten nach oben aus beiden Beinen aufgelöst. Wobei das linke Bein beim Rechtshänder mehr arbeitet. Die Landung endet im Scherensprung auf links, ca. einen halben Meter im Feld und dann schnell auf rechts und in den Split nach hinten, um den nächsten Ball vorzubereiten.

**Ausholphase:** Zu Beginn der Ausholphase wird der Schläger in einer individuellen Pendelbewegung im unteren Bogen abwärts-aufwärts geführt. (Manche Spieler pendeln komplett im unteren Bogen, andere nehmen den Schläger an der Hüfte nach oben und wieder andere nehmen den Schläger direkt vorne nach oben) Das Handgelenk soll dabei eine lockere bis nach unten abgeklappte Stellung haben. Wichtig ist, dass die Schulterkipphaltung erreicht wird (Hüfte schiebt raus, linker Arm zeigt steil über den Kopf, rechter Ellbogen ist tiefer als 90 Grad aber auch mit ausreichendem Abstand zum Oberkörper. Gleichzeitig mit der Gewichtsverlagerung auf den linken Fuß, wird das linke Becken (beim Rechtshänder) nach vorne geschoben, die Knie werden gebeugt. Natürlich gibt es auch viele Spieler, die das hintere Bein stehen lassen. Die rechte Schulter muss beim Verlassen des Balles zum Anwurf unten sein.

**Ballwurf:** auf Stirnhöhe loslassen und ca. zwischen 11.30-12.30 anwerfen, hochlegen mit ruhiger Hand.

**Schlagphase:** Die Streckung des Körpers zum Treffpunkt hin wird von unten nach oben eingeleitet. Wenn der hintere Fuß herangezogen wird, dann darauf achten, dass dieser hinter den anderen Fuß gezogen wird und nicht seitlich neben dem Fuß an der Grundlinie steht. Die Spieler sollen den Ball möglichst lange im Blick haben, als Hilfe kann man sagen, sie sollen den Ball filmen (bis in den Treffpunkt).

**Rhythmus:** Der Rhythmus kann schnell oder langsam sein. Bei einem schnellen Rhythmus ist der Ballwurf etwas flacher und der Spieler drückt sicher sehr schnell nach der Kniebeugung wieder ab. Bei einem langsamen Rhythmus ist der Ballwurf etwas höher und die Kniebeugung etwas intensiver und länger.

**Ausschwung:** Die linke Hand senkt sich in Richtung des linken Bauches, wenn der Schlagarm beginnt zu beschleunigen. Der Kopf senkt sich ebenfalls. Darauf achten, dass beides nicht zu früh eingeleitet wird. Der Oberkörper geht ebenfalls leicht mit runter. Der Schlagarm (Rechtshänder) zieht an der linken Körperhälfte vorbei .

## **Taktik:**

- der häufigste Spielzug im Spitzentennis ist 2x1 (2x cross: lang, winkel / 1x longline), Variation 3:1 oder 1:1
- allgemein mehr cross als longline spielen
- aus der defensive 90% cross, ideal kurz cross, auch möglich lang cross oder lange Mitte
- je schneller der Bodenbelag desto mehr wird die Richtung gewechselt
- aus der Cross Rally wechseln wenn: gute eigene Position (an der Linie, im Einzelfeld, mittige Position) und Gegnerposition außerhalb des Feldes ist. Daher geduldiger Spielaufbau. Mit Höhe longline als Richtungswechsel, überraschender Wechsel ohne Aufbau. Die Häufigkeit des Richtungswechsel ist auch abhängig vom Bodenbelag
- in der Rally gewinnt häufig nicht derjenige, der mehr winner erzielt sondern der, der konstanter spielen kann.
- 73% der Punkte bei den Australien-Open wurden durch Fehler gemacht.
- taktische Umschaltsituationen erkennen, wann ich den Ball früh nehmen kann und dem Gegner Zeit wegnehmen kann, technische Umsetzung schulen Court Position nah an der GL
- Umschalten erkennen, wann kann ich ans Netz, Übergang ohne Übergang, klassischer Angriff, Angriffsball 67% in die RH und 33% in die VH

- Taktisch erklären was ist eine Variante und was ist ein Standard Ball (Variante ist risikoreicher und wird zu 20% gespielt, Standard ist sicherer und wird zu 80% gespielt)
  - 85% der Winner werden mit der Vorhand gespielt
  - Situationen erkennen, wann man umlaufen und VH aus der RH Ecke spielen kann
  - Spielzüge erklären, die es einem ermöglichen, viel mit der VH zu spielen
  - Passierball wird mehr cross als longline gespielt (hängt natürlich auf von dem Angriffsschlag und der Position den Angreifers ab, VH Passierball auch häufig longline.
  - den 1. Volley von der T-Linie gegen Fuß setzen, wenn ich nah am Netz bin in die freie Ecke weg spielen
  - in der Weltklasse ist der Return häufig durch die Mitte
  - bei Weltklassenspielern ist häufig die Rückhand der stabilere Schlag, aber die VH der aggressivere
  - Technik und Taktik-Training soll langfristig gesehen gleichzeitig, der Technik entsprechend, geschult werden. DH nicht zum selben Zeitpunkt Technik und Taktik innerhalb einer Übung, aber zeitversetzt sollen beide Themen erklärt werden (Nicht nur Technik bis ein Kind die Schläge kann und dann erst mit Taktik und Wettkampf anfangen)
  - mehr Aufschlag und Returntraining ins Training integrieren
  - das Training von Spielzügen soll schon eingeübt werden. Sowohl im Spielaufbau ohne Aufschlag als auch die ersten vier Schläge inklusive Aufschlag und Return. (z.B. von der Vorteilseite Aufschlag auf die Rückhand Return in die Mitte, Rückhand umlaufen usw...)
  - Aufschlag: wo steht mein Gegner, was ist mein bester Serve, Wo will ich den Return hinbekommen, Wo denkt der Gegner serviere ich hin, Wie ist die Score, Stärke und Schwäche des Gegners
  - Aufschlag: 1. und 2. Serve trainieren, glatt, slice und spinn, 2. serve viel BH oder Körper, vor allem lang servieren
- Taktische Statistiken:
    - 70% Punkte: 0-4 Schläge 20% Punkte: 5-9 Schläge 10% Punkte: über 10 Schläge
      - Totale Punkte: Winner 32% ; unforced Error: 27% forced Error: 41%
      - 70% Punkte: 0-4 Schläge 20% Punkte: 5-9 Schläge 10% Punkte: über 10 Schläge
      - Gewonnene Punkte im Jahr 2016 als Nr. 1 der Welt: 55%.
      - Serve + 1 trainieren, Serve + VH. 1. Serve: 60% Quote und 70% 1. Serve points won. 2. Serve: 95% Quote und 50% won. Save 60% of Breakpoints, Win 80% of service games.