

Techniktraining in der Praxis

Durch Präzision zur Perfektion der Technik

oder

durch Perfektion der Technik zur Präzision?

Diese Frage ähnelt auf den ersten Blick der berühmten Frage was eigentlich früher vorhanden war – das Huhn oder das Ei? Sicherlich konnte schwer ein Huhn vom Himmel fallen und deswegen benötigte es ein Ei, um das Licht der Welt zu erblicken.

Auch in unserer Frage muss es eigentlich eine eindeutige Antwort geben. Versuchen wir diese zu finden und zu begründen.

Gehen wir von der hoffentlich schon heute allgemein anerkannten These aus, dass ein Tennisschlag von Anfang an eine Ganzkörperbewegung (Koordination der Teilimpulse in der kinematischen Kette) und nicht nur oder vorwiegend eine verselbständigte Armbewegung ist. Das bedeutet, dass man den Schlag schrittweise, beginnend mit der sogenannten ganzkörperlichen Kernbewegung bis zur Finalausführung des Schläges, lehren soll.

Die Kernbewegung beinhaltet schon die Einbeziehung der gesamten beteiligten Muskelkette, allerdings in stark verkürzter Form (Bild 1). Praktisch handelt es sich um eine leichte Vordehnung der beteiligten Muskelkette während der kurzen Ausholbewegung und um eine kurze rotatorische Schlagbewegung, wobei sich beide nur um den Treffpunkt herum ausdehnen. Auf diese Weise wird das Hauptaugenmerk zwangsläufig automatisch auf den wichtigsten Teil des Schläges – auf die saubere ganzkörperliche Bewältigung des Treffpunktes gelegt.

Es ist logisch, dass mit dieser kurzen Schlagausdehnung sehr schwer lange Ballflüge zu erreichen sind. Es soll zuerst auf kurze Distanz geschlagen werden (Short Tennis) und anschließend wird diese Distanz kontinuierlich verlängert bis zum Minitennisformat (ca. 10 m).

Nun stellt sich die Frage, wohin sollen die Bälle des Schülers geschlagen werden? In der täglichen Praxis kann man leider immer wieder beobachten, dass einzelne Trainer regelmäßig in den Korb greifen, einzelne Bälle zuspielen (oder sogar zuwerfen, was schon ganz schlimm ist) und der Schüler diese Bälle ziellos weit am Trainer vorbei über das Netz befördert. Der Trainer konzentriert sich auf die einzelnen Teile der Schlagdurchführung (Höhe und Länge der Ausholbewegung, Handgelenk, Schulter, Länge des Ausschwungs z. B. zu linker Schulter oder noch schlimmer zu linker Hüfte usw. usw.) und misst dem Ballflug und vor allem der Balllandung keine Bedeutung zu. Es kommt zu keinem Schlagtausch, zu keinem Ballwechsel zwischen Trainer und Schüler, womit das Grundprinzip des Tennisspiels – der Ballwechsel zwischen zwei Gegnern – von Anfang an in Frage gestellt und mit Füßen getreten wird.

Mit anderen Worten, man versucht auf diese Weise das Haus vom Dach an zum Keller zu bauen, man versucht gleich von Anfang an den Finalschlag zu lehren, anstatt diesen schrittweise zu entwickeln.

Die Folge ist, dass der Anfänger über eine lange Periode hauptsächlich technische Fehler macht, weil der gesamte Finalschlag für ihn koordinativ viel zu kompliziert und dadurch nicht zu bewältigen ist, dass er sehr lange unfähig ist mit Partnern zu spielen, weil er keine Kontrolle über den Ballflug hat und dass er keine Selbstkontrolle entwickeln kann. Diese veraltete Lehrweise gehört nun wirklich in den Abfalleimer.

Mit dieser Methode versucht man über die technische Perfektionierung die Präzision des Schläges zu entwickeln. Mit anderen Worten – zu erst war das Huhn vorhanden, dieses ist allerdings ohne Ei zur Welt gekommen.

Der moderne und richtige Weg in der allgemeinen und spezifischen Trainingslehre ist genau umgekehrt.

Die Einschränkung der Zielfläche (Bild 2) zu erst auf sehr kurze Distanz (Short Tennis) schließt eine weiträumige Aushol- und Schlagbewegung automatisch aus, denn der Ball würde zwangsläufig zu weit gehen. Ohne große Korrekturen der einzelnen Schlagteile wird der Schüler mit der kurzen Kernbewegung immer häufiger die Zielfläche vor oder neben dem Trainer treffen. Dadurch wird der Trainer wieder in die Lage versetzt die ankommenden Bälle zurückzuspielen, wodurch es von Anfang an zum ersehnten Ballwechsel kommt, was selbstverständlich für den Schüler viel motivierender ist. Es können sogar sehr zeitig schon zwei Spieler miteinander spielen. Das Erreichen der Zielfläche seitens des Schülers ist automatisch als Kontrolle der technischen Ausführung zu betrachten. Mit zunehmender Schlagtechnik wird die Zielfläche verkleinert und/oder ihre Distanz zum Schüler verlängert (Bild 3). Bei der Verlängerung der Distanz wird die Kernbewegung sowohl nach hinten als auch nach vorne etwas ausgeweitet (Bild 4). Und so wird auch weiterhin mit zunehmender Schlagfertigkeit, die Schlagdistanz verlängert, die ganze Schlagausführung zwangsläufig räumlich ausgeweitet und über die Schlagpräzision die Technik bis zur ersehnten Finaltechnik perfektioniert. Die Schüler können darüber hinaus fast vom Anfang an miteinander und gegeneinander spielen und sind nicht von einem Zuspieler abhängig.

Nun ist das Ei vorhanden oder aber man fängt das Haus vom Keller an zu bauen. Mit anderen Worten – man geht über die Präzision zur technischen Perfektionierung.

Wer sich über diese Thematik näher informieren möchte, dem empfehle ich das Buch „Tennis: Techniktraining“ von Richard Schönborn. Erhältlich über den Meyer & Meyer Verlag in Aachen, ISBN 3-89124-427-4, E-Mail: verlag@m-m-sports.com.

Viel Erfolg mit dieser modernen und nachweislich erfolgreichen Methode!

Richard Schönborn

Langenhangen, den 6.11.02.