

Daniel Memmert | Stefan Leiner

Tennisspiele werden **IM KOPF** entschieden

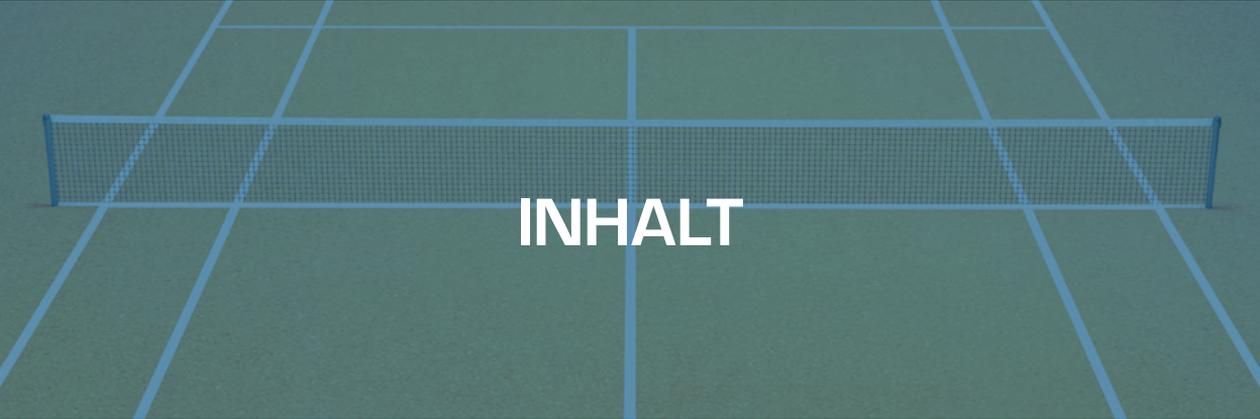


Vorwort
von

**CARSTEN
ARRIENS**

Kognitives Training, Kreativität & Spielintelligenz
im Amateur- und Leistungsbereich

MEYER
& MEYER
VERLAG



INHALT

Ein Vorwort aus Trainersicht	10
Vorwort der Autoren	17
1 Tennisspiele werden im Kopf entschieden	20
2 Definition und Relevanz von Kognitionen	26
3 Kognitionen im Tennis.....	32
3.1 Antizipation	35
3.2 Wahrnehmung	40
3.2.1 Bewusste Wahrnehmungsprozesse auf der Basis korrekter Informationen	42
3.2.2 Bewusste Wahrnehmungsprozesse auf der Basis nicht korrekter Infomationen (Täuschungen).....	44
3.2.3 Unbewusste Wahrnehmungsprozesse auf der Basis korrekter Informationen	45
3.2.4 Unbewusste Wahrnehmungsprozesse auf der Basis nicht korrekter Informationen (Täuschungen).....	47
3.3 Aufmerksamkeit	47
3.3.1 Selektive Aufmerksamkeit (Selective Attention).....	50
3.3.2 Geteilte Aufmerksamkeit (Divided Attention).....	51
3.4 Spielintelligenz.....	55

Tennisspiele werden **IM KOPF** entschieden

3.5	Spielkreativität.....	58
3.5.1	Deliberate Play.....	61
3.5.2	One-Dimension-Games.....	62
3.5.3	Diversifikation	62
3.5.4	Deliberate Coaching	62
3.5.5	Deliberate Motivation	63
3.5.6	Deliberate Practice	63
3.6	Arbeitsgedächtnis.....	63
4	Diagnostik von Kognitionen	68
4.1	Labortests	68
4.1.1	Attention-Window-Test.....	70
4.1.2	Working-Memory-Span-Test.....	71
4.1.3	Perceptinal-Load-Test.....	72
4.1.4	Multiple-Object-Tracking-Test.....	73
4.2	Feldtests.....	74
4.2.1	Spieltestsituation „Den Ball dem Ziel annähern“	74
4.2.2	Spieltestsituation „Zusammenspiel“	77
4.2.3	Spieltestsituation „Die Lücken ausnutzen“	79
4.2.4	Spieltestsituation „Eine Überzahl herauspielen“	81
5	Spielformen zum kognitiven Training	84
5.1	Spielformen zur Antizipation.....	85
5.1.1	Aufschlag lesen	85
5.1.2	Schmetterball lesen.....	87
5.1.3	Angriffsschläge und Passierbälle lesen	88
5.1.4	Cover the Net.....	89
5.1.5	Drei-Zonen-Spiel	90
5.1.6	Slice or not	91
5.1.7	Schätzspiel.....	92

5.2	Spielformen zur Wahrnehmung	93
5.2.1	Stick with it.....	93
5.2.2	Stay tuned	94
5.2.3	Gegnerobservierung I	96
5.2.4	Gegnerobservierung II	98
5.2.5	Open Court.....	99
5.2.6	Keep it up.....	100
5.2.7	Bälle durch die Mitte I	101
5.2.8	Bälle durch die Mitte II	102
5.2.9	Doppelübung.....	103
5.2.10	Lights off.....	104
5.3	Spielformen zur Aufmerksamkeit	106
5.3.1	Be aware	106
5.3.2	Step, Step – Split-Step	108
5.3.3	Shot Selection.....	110
5.3.4	Get together.....	112
5.3.5	Swipe master	113
5.3.6	Matching Colours.....	114
5.3.7	Das bunte „T“	115
5.3.8	One out of four.....	117
5.3.9	See the light.....	118
5.3.10	T-Line-Tiger	120
5.3.11	Die Ampel.....	122
5.3.12	Z-Ball	124
5.3.13	Numbers.....	125
5.3.14	Double In	126
5.4	Spielformen zur Spielintelligenz	127
5.4.1	Cross – longline	127
5.4.2	Vorhandduell	129
5.4.3	3/4 Vorhand	130

Tennisspiele werden **IM KOPF** entschieden

5.4.4	Serve and Volley.....	131
5.4.5	Areas and Zones.....	132
5.4.6	Safety first.....	134
5.4.7	C+ Battle.....	136
5.5	Methodische Hinweise zur Spielkreativität.....	137
5.6	Spielformen zum Arbeitsgedächtnis.....	138
5.6.1	Wohin mit dem Aufschlag?.....	138
5.6.2	Cross or longline? – Memorize it.....	140
5.6.3	Es war einmal.....	142
5.6.4	4 gewinnt.....	144
5.6.5	Let the ball bounce.....	145
5.6.6	Codes sprechen.....	146
5.6.7	Flugkurven variieren.....	147
5.6.8	Vorhandpräzision.....	149
5.6.9	Rückhandpräzision.....	150
5.6.10	Volley Präzision.....	151
5.6.11	Präzision beim Überkopfball.....	152
5.6.12	Zahlenmeister.....	153
5.6.13	Even or odd.....	155
5.6.14	Farbenkarusell.....	157
5.6.15	Paarlauf.....	158
5.6.16	Remember the Code.....	159
5.6.17	Hit the Zone.....	160
5.6.18	Lichter Memory.....	162
Anhang.....	164
1	Literatur.....	164
2	Bildnachweis.....	180



1 TENNISPIELE WERDEN IM KOPF ENTSCIEDEN ...

Roger Federer gelingt es scheinbar mühelos, in äußerst komplexen Situationen ungewöhnliche, aber auch technisch-taktische Bestlösungen auf das Spielfeld zu „zaubern“. Erfolgreiche Trainer, aber häufig auch Spieler, sprechen bei solchen Ausnahmespielern von Gedankenschnelligkeit, „der Kopf ist wichtig“, „sehr schnell im Kopf“, oder „intelligenten Spielern“¹.

¹ Wenn in diesem Buch von Spieler, Trainer, Athlet oder Lehrer gesprochen wird, sind damit natürlich immer alle Geschlechter gemeint.

Aussagen aus dem Tennis

„Du kannst nicht gut Tennis spielen, ohne ein guter Denker zu sein. Du gewinnst oder verlierst das Spiel, bevor du überhaupt rausgehst.“ – Venus Williams

„Tennis ist ein mentaler Sport. Jeder ist fit, jeder trifft gute Vor- und Rückhände.“ – Novak Djokovic

„Die Skiläufer kämpfen gegen die Uhr. Die Schwimmer kämpfen nebeneinander. Die Stabhochspringer kämpfen nacheinander. Beim Fußball kämpft man in Rudeln. Die Boxer kämpfen Fuß bei Fuß. **Nur die Tennisspieler duellieren sich auf Distanz.** Und als einzige ohne zeitliche Regelgrenze! Und bis zur letzten Minute bleibt ungewiss, wer Sieger sein wird. Die entscheidenden Eigenschaften für ein solches Duell sind Kraft, Diplomatie, Konzentration, Schnelligkeit, Ökonomie, Präzision, Ahnungsvermögen, Witz, Ruhe, Selbstbeherrschung und Verstand. Und wer die eine oder andere Fähigkeit nicht besitzt, muss trachten, sie durch die zuletzt genannte, den Verstand, zu ersetzen.“ – Erich Kästner (Schriftsteller)

Aussagen aus dem Fußball

„Was die körperliche Präsenz betrifft, stößt der Fußball an Grenzen. Im kognitiven Bereich dagegen gibt es unendlichen Spielraum. Ein Schachspieler denkt 10-20 Züge voraus, das muss der Fußballer in Zukunft auch können. Manche können das. Ein Özil, Kroos oder Pirlo spielen die Bälle in die Tiefe, weil sie wissen, da läuft einer rein. Die denken Spielzüge voraus. Es gibt Potenzial, Spielzüge vorauszudenken. Deshalb sehe ich in der kognitiven Ausbildung noch große Ressourcen. Laufdaten oder Statistiken über Ballbesitz sind aus meiner Sicht nicht entscheidend.“ – Joachim Löw (Bundestrainer)

„Die Spanier sind nicht mit Aggressivität, mit Zweikampfstärke und mit Härte zu schlagen, denn man trifft sie damit nicht. Sie sind gedanklich zu schnell. Und ge-

Tennisspiele werden **IM KOPF** entschieden

nau das wird eine wichtige Aufgabe und Entwicklung für alle Fußballer werden. Es geht darum, gedanklich immer schneller zu sein. Die Gedankenschnelligkeit ist vielleicht noch über die körperliche Schnelligkeit zu stellen. Wenn ein Spieler eine gute Technik und eine gute Grundschnelligkeit besitzt, aber langsam im Kopf ist, kann das seinen Wert für das Team mindern.“ – Joachim Löw (Bundestrainer)

„Es geht um intelligentes Spiel bei Ballbesitz, Technik in der Bewegung mit dem Ball und Schnelligkeit. Damit meine ich nicht alleine die Geschwindigkeit. Usain Bolt ist schnell, aber er kann nicht Fußball spielen. Ich meine Gedankenschnelligkeit. Es geht auch um die Balleroberung. Gut ist, wenn man intelligente, beidfüßige Spieler hat.“ – Lucien Favre (Bundesligatrainer)

In Tennismagazinen heißt es auch mal *Handlungsschnelligkeit* und in Büchern wird immer wieder betont, dass „Spiele im Kopf entschieden werden“ (Memmert et al., 2013). Zudem wird in sportwissenschaftlichen Zeitschriften eine Vielzahl von Studien beschrieben, welche die besondere Bedeutung der Kopplung von Wahrnehmungsfähigkeiten und Reaktions- bzw. Handlungsschnelligkeit (= „Reactive Agility“) unterstreichen.

Definition der Handlungsschnelligkeit (nach Friedrich, 2005, S. 143)

„Besonders in den Sportspielen kommt es darauf an, sporttechnische und taktische Handlungen situationsangemessen und erfolgreich auszuführen. Ausdruck des Niveaus der Handlungsschnelligkeit ist die für die kognitiven Prozesse (geistige Schnelligkeit) und die motorische Lösung der Handlungsaufgabe benötigte Gesamtzeit.“

Allen Termini und Ansätzen gemeinsam ist, dass der Kopf und damit Kognitionen eine fundamentale Rolle im Tennis und in anderen Sportspielen zu spielen scheinen.

Im Sport werden die „Problemlöseprozesse“, die notwendig sind, um in bestimmten Situationen gezielt adäquate Lösungen zu generieren, als *Kognitionen* bezeichnet. Dazu wird in diesem Buch ein Prozessmodell des Ablaufs menschlicher Entscheidungshandlungen vorgestellt. Kognitive Fähigkeiten, wie *Antizipation*, *Wahrnehmung*, *Gedächtnis* oder *Aufmerksamkeit*, werden beschrieben, die zur Kreativität beitragen. Dazu gehört ganz zentral auch die *Spielintelligenz* – womit generell die Auswahl der besten Entscheidung gemeint

ist. Etwas weiter gefasst kann man zu den Kognitionen auch *Wille*, *Stimmungen* und *Emotionen* zählen. Im Training kann es nun darum gehen, all diese Fähigkeiten einzeln oder in Kombination zu trainieren und somit im Gedächtnis abrufbar zu machen.

Tennis hat in der Sportwissenschaft generell einen hohen Stellenwert. Es gibt zu diesem Thema viele Forschungsergebnisse aus verschiedenen Disziplinen (aktuelle Überblicke: Edel, Song, Wiewelhove & Ferrauti, 2019; Fernández-García, Blanca-Torres, Nikolaidis & Torres-Luque, 2019; Lees, 2019; Meffert, O'Shannessy, Born, Grambow & Vogt, 2019; Myers et al., 2019; Söfüt, Luz, Kaya & Altunsoy, 2019), vor allem in den Bereichen Aufmerksamkeit, Wahrnehmung und Antizipation, aber auch bezüglich Kreativität und Spielintelligenz sowie des Arbeitsgedächtnisses. Dennoch sind viele wissenschaftliche Ergebnisse noch nicht in die Praxis transferiert worden.

In diesem Buch werden zum ersten Mal wissenschaftlich fundierte Aussagen zum Kognitionstraining im Tennis gemacht. Dabei werden sowohl inhaltliche als auch methodische, diagnostische und praktische Aspekte aufgearbeitet.

Im ersten Teil des Buches werden Grundlagen für ein kognitives Training gelegt: Was sind die entscheidenden Faktoren, die man schulen kann? Welche Modelle stehen bereit? Welche Evidenzen gibt es dazu? Darüber hinaus werden diese Erkenntnisse auch mit der Coachingpraxis verknüpft. Durch ein einziges Wort können Trainer die Aufmerksamkeitsfoki der Spieler variieren. In Situationen, in denen Variabilität und Kreativität gefragt sind, brauchen wir einen möglichst breiten Aufmerksamkeitsfokus. Wenn dagegen Bewegungen und Aktionen zu antizipieren sind bzw. wir auf bestimmte Ereignisse achten müssen, dann hilft uns ein enger Aufmerksamkeitsfokus. Dazu wurden in den letzten 15 Jahren viele Studien durchgeführt und wir wissen auch, welche Rollen das Arbeitsgedächtnis dabei spielt.

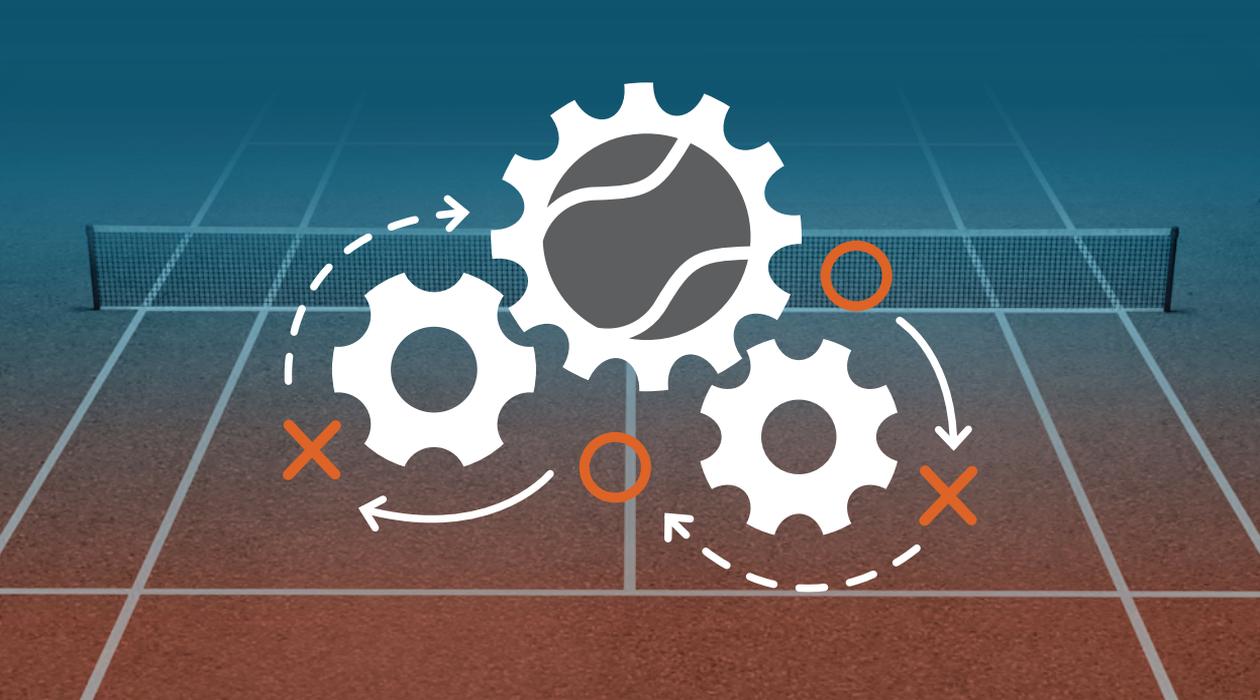
Die mögliche kognitive Diagnostik wird anhand des zugrunde liegenden Modells im Anschluss in Tests zu elementaren Kognitionen im Labor und Feld unterteilt. Um beispielsweise festzustellen, wie groß der Aufmerksamkeitsfokus eines Spielers ist, kann man im Labor sehr genau dessen Aufmerksamkeitsfenster bestimmen. In sehr umfangreichen sportwissenschaftlichen Studien mit Spitzensportlern wurden Aufmerksamkeitstests entwickelt, mit denen das Aufmerksamkeitsfenster eines Athleten auf das Grad genau bestimmt werden kann.

Darüber hinaus gibt es Diagnostiktools, die man in der Praxis einsetzen kann. Man kann beispielsweise erfassen, wie sich Spieler gegen Störvariablen abschirmen, also auf eine Sache konzentrieren können, wie ausgeprägt verteilte oder selektive Aufmerksamkeit sind und wie gut sich Athleten fokussieren können. Dafür gibt es zahlreiche Testverfah-

Tennisspiele werden **IM KOPF** entschieden

ren. Gleichzeitig gibt es etablierte, spielnahe Sportspieletests im Feld (Halle oder Sportplatz), mit denen man die allgemeine, sportspielübergreifende Kompetenz von Sportlern bei der Suche nach Lücken und das Freilaufen im Raum bewerten kann. Diese bilden ein basistaktisches Fundament und sind nicht nur im Tennis, sondern auch in anderen Sportspielen von Bedeutung.

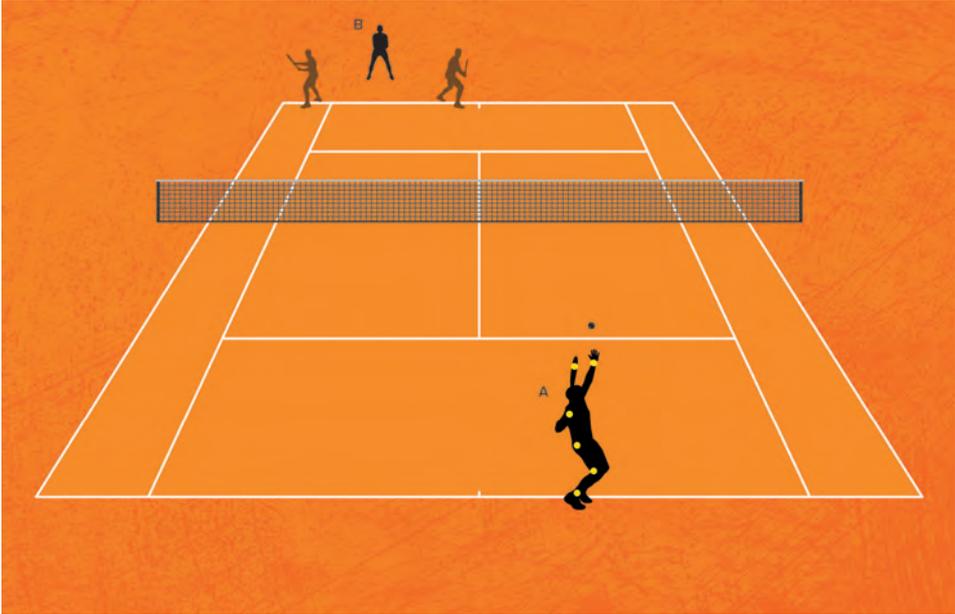
In Kap. 5 werden Schulungsbeispiele für ein kognitives Training gegeben. Trainer und Vereine müssen noch mehr dafür sensibilisiert werden, dass Aufmerksamkeit und Kreativität trainiert werden können. Gerade Antizipation, aber auch Wahrnehmung und Aufmerksamkeit, können hervorragend geschult werden. Dazu werden zahlreiche Spielformen beschrieben, die nach dem inhaltlichen Modell des kognitiven Trainings strukturiert sind, welches im nächsten Kapitel beschrieben wird.



5 SPIELFORMEN ZUM KOGNITIVEN TRAINING

5.1 Spielformen zur Antizipation

5.1.1 Aufschlag lesen



Organisation

Spieler A schlägt auf und Spieler B retourniert. Der Aufschläger wird an relevanten Beobachtungspunkten (*Information-Rich Areas*) für die Antizipation markiert. Am besten klappt dies mit einem farbigen Kinesiotape (einen Rechtshänder am linken Handgelenk, an der linken und rechten Schulter und an den Hüften markieren). Ein guter farblicher Kontrast zur Kleidung sollte unbedingt bestehen.

Ablauf

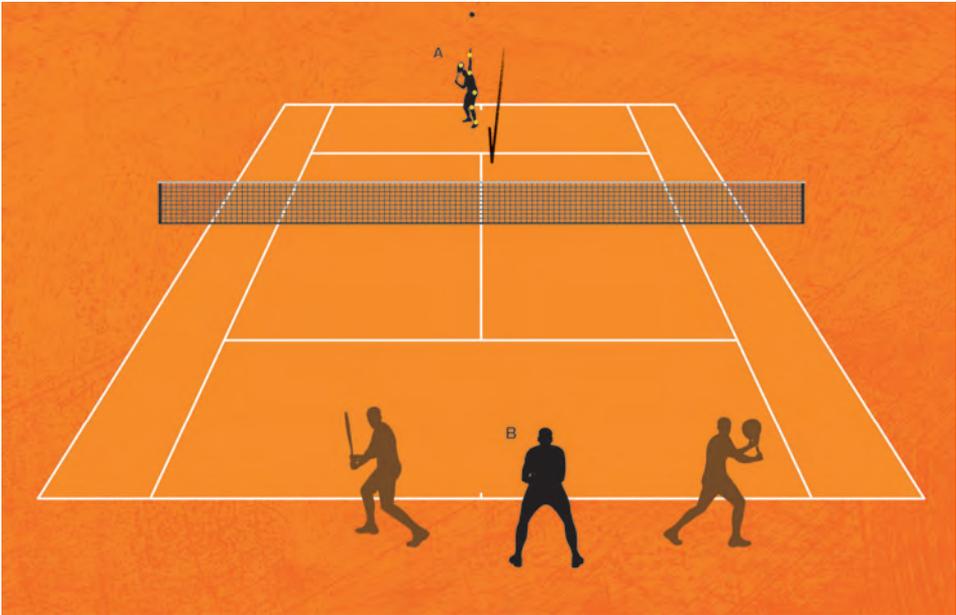
Der Trainierende ist der Rückschläger B. Er muss versuchen, die Aufschläge von A durch gezielte Bewegungsvorausnahme bestmöglich zu lesen. Wichtig ist, dass der Retournierende sich bereits vor dem Treffpunkt des Aufschlägers für eine Seite entscheidet, denn so tritt die Reaktionsschnelligkeit in den Hintergrund und die Antizipation wird besonders gut geschult. Die Aufmerksamkeit sollte dabei auf das gesamte Bewegungsbild des Aufschlägers gerichtet sein. Die Markierungen sollen helfen, möglichst viele Informationen wahr- und aufzunehmen.

Tennisspiele werden **IM KOPF** entschieden

Variation

Der Aufschläger rückt weiter ins Feld hinein, um den Rückschläger unter größeren Zeitdruck zu setzen. Es empfiehlt sich, um jeweils eine Schlägerlänge nach vorne zu rücken, bis der Rückschläger optimal gefordert ist und den Ball nur erreichen kann, wenn er antizipiert, wohin der Aufschlag kommen wird.

5.1.2 Schmetterball lesen



Organisation

Spieler A wird an den relevanten Beobachtungspunkten (*Information-Rich Areas*) für die Antizipation markiert. Am besten klappt dies mit einem farbigen Kinesiotape (einen Rechtshänder am linken Handgelenk, an der linken und rechten Schulter und an den Hüften markieren). Ein guter farblicher Kontrast zur Kleidung sollte unbedingt bestehen.

Ablauf

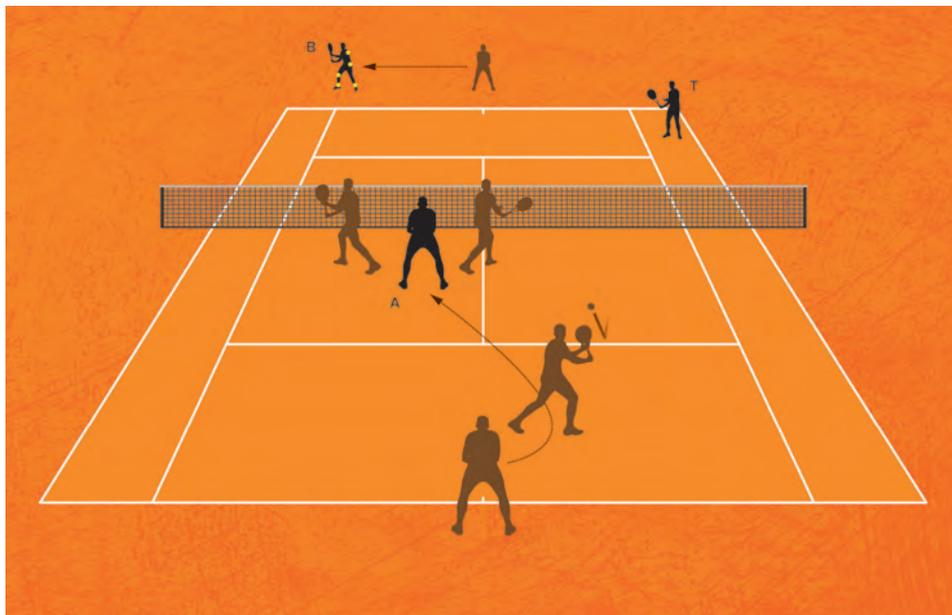
Spieler A steht auf der Grundlinie und Spieler B spielt einen sehr hohen, steilen Lob als ersten Ball an, der im hinteren Drittel des Feldes aufkommen sollte. Spieler A soll den Ball einmal aufspringen lassen und im Anschluss als Überkopfball spielen. Spieler B nimmt eine defensive Position weit hinter der Grundlinie ein und versucht zu erkennen, wohin A den Schmetterball schlagen wird. Spieler B versucht die Bälle von A möglichst gut zu lesen. Wichtig ist, dass sich B für eine Seite entscheidet, ehe A den Ball trifft. Die Aufmerksamkeit sollte hierbei auf die gesamten Bewegungen von A gerichtet sein. Die Markierungen an den *Information-Rich Areas* dienen zur Hilfe und Orientierung.

Variationen

- Der Lob wird etwas kürzer angespielt und springt einmal auf, ehe A den Ball schmettert.
- Der Ball wird aus der Luft als Smash geschlagen.

Tennisspiele werden **IM KOPF** entschieden

5.1.3 Angriffsschläge und Passierbälle lesen



Organisation

Spieler A und B positionieren sich mittig an der Grundlinie. Beide Spieler werden an relevanten Beobachtungspunkten (*Information-Rich Areas*) mit Tape markiert (einen Rechtshänder an der linken Schulter, einen Linkshänder an der rechten Schulter). Ein farblicher Kontrast zur Kleidung sollte bestehen.

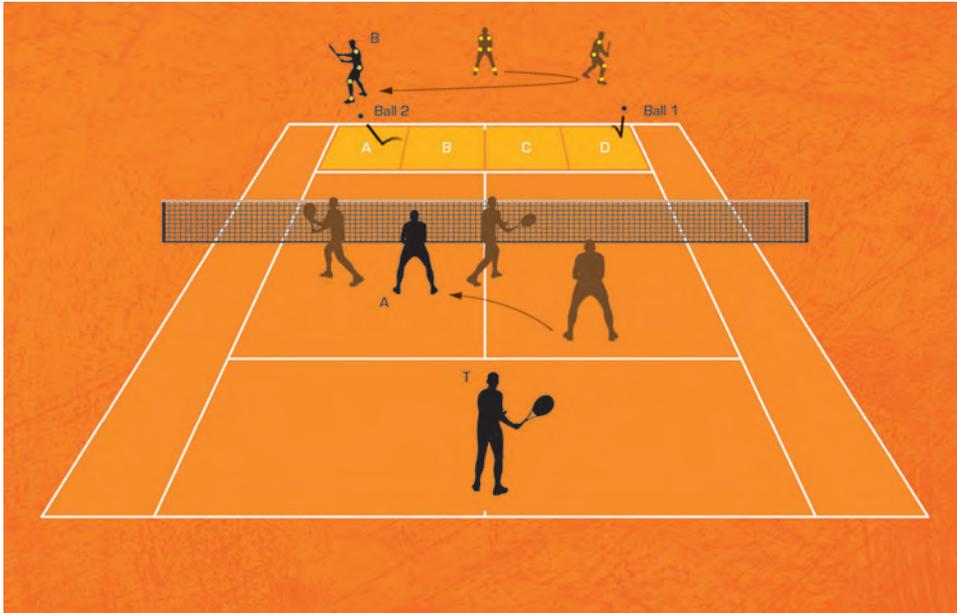
Ablauf

Der Ball wird entweder vom Trainer T oder Spieler B kurz auf die T-Linie gespielt. Spieler A soll den kurzen Ball attackieren und einen Angriffsschlag aus einer offenen Schlagstellung machen. Spieler B antizipiert, in welche Ecke A angreifen wird und versucht, Spieler A am Netz zu passieren. Spieler A wiederum soll erkennen, wohin B den Passierball schlagen wird, um den Punkt mit einem Volley zu beenden. Nach 5-10 Wiederholungen werden die Rollen getauscht. Es ist nicht erlaubt, einen Lob zu spielen.

Variation

- Lobs sind erlaubt.

5.1.4 Cover the Net



Organisation

Spieler A steht ungefähr eine Schlägerlänge vor der T-Linie am Netz. Spieler B wird an den *Information-Rich Areas* mit einem bunten Tape markiert und nimmt eine neutrale Position an der Grundlinie ein. Trainer T spielt die Bälle aus dem Korb in die Ecken.

Ablauf

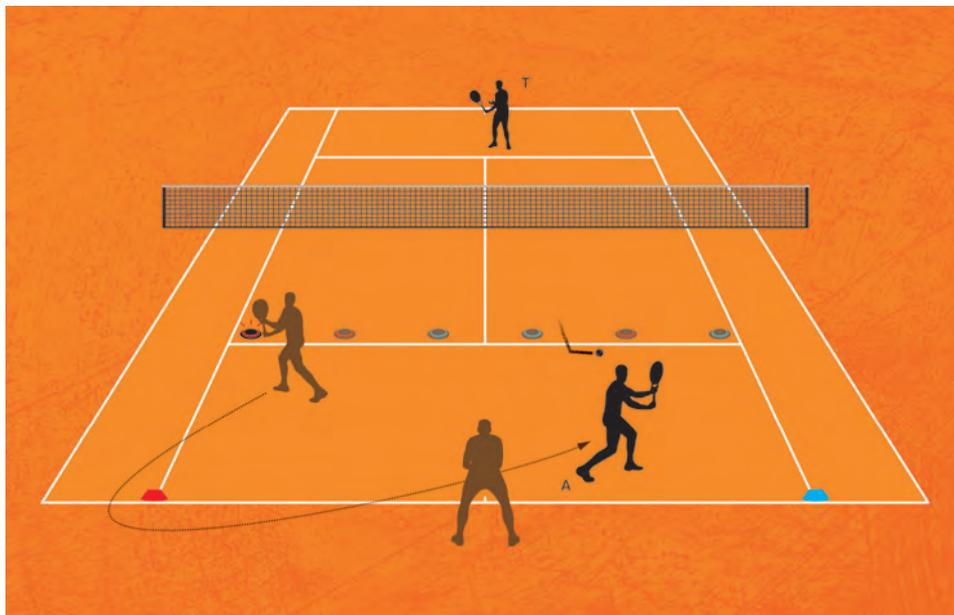
Trainer T spielt aus der Mitte zwei Bälle abwechselnd in die Felder D und A. Spieler A positioniert sich am Netz leicht seitlich versetzt und beobachtet passiv, im Speziellen, wie B aus der Vorteilsecke herauskommt. Der zweite Ball wird Spieler B in den Lauf gespielt, sodass er einen harten Passierball schlagen kann. In der Skizze wird B zuerst eine Rückhand schlagen und dann einen Passierball mit der Vorhand spielen. Spieler A hat die Aufgabe, die richtige Ecke zu erraten. Wichtig ist, dass A sein Abdeckverhalten am Netz so „matchgetreu“ und dynamisch wie möglich gestaltet.

Variationen

- Lobs sind erlaubt.
- Winkelbälle sind erlaubt.
- Die farbigen Markierungen werden bei Spieler B entfernt.

Tennisspiele werden **IM KOPF** entschieden

5.3.10 T-Line-Tiger



Organisation

Es werden 4-6 Signallichter, in rot und blau, viele Bälle und zwei Hütchen, eines in blau und rot, benötigt. Die Signallichter werden auf Höhe der T-Linie in einer Reihe platziert, das rote Hütchen rechts auf der Grundlinie, das blaue Hütchen links auf der Grundlinie des Spielers. Der Trainer T positioniert sich auf der anderen Feldhälfte.

Ablauf

Spieler A nimmt eine Position knapp hinter der Grundlinie ein und wartet, bis eines der Signallichter an der T-Linie angeht, die in zufälliger Reihenfolge entweder in Rot oder in Blau leuchten. Der Spieler wischt die Lichter einzeln aus, indem er mit dem Schläger darüberfährt. Dabei sollte er sich an der T-Linie primär mit Side-Steps bewegen. Nachdem der Spieler das letzte Licht ausgewischt hat, muss er das Hütchen mit der Farbe umrunden, mit der das letzte Signallicht geleuchtet hat (in der Abbildung war es ein rotes Licht). Anschließend spielt Trainer A einen Ball in den Lauf, den dieser mit einer situativ idealen Lösung zurückspielen soll.

Variationen

- Wenn das letzte Licht leuchtet, wischt der Spieler es aus und läuft zum Hütchen mit der Farbe, die das letzte Signallicht nicht angezeigt hat.

- Die Farben können ebenfalls neu zugeordnet werden.
- Es werden vier Farben bei den Signallichtern eingestellt. Jede Farbe wird mit zwei Aufgaben verbunden. Die erste Aufgabe ist das jeweils richtige Hütchen zu umrunden. Die zweite Aufgabe bezieht sich auf die Richtung, in die der Ball gespielt werden soll.

Beispiel:

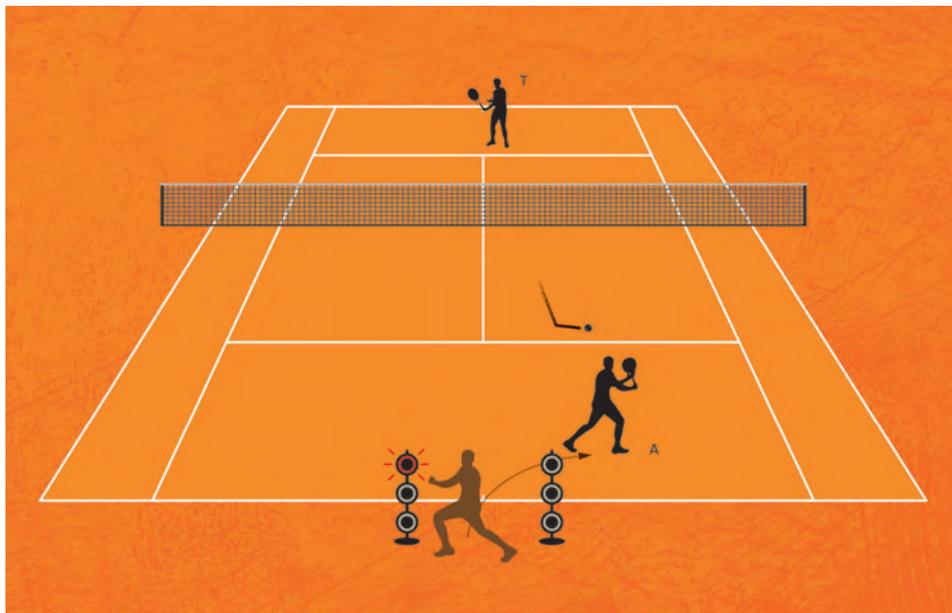
Rotes Licht bedeutet das rote Hütchen zu umrunden und den Ball „longline“ zu spielen. Leuchtet das blaue Licht, muss das blaue Hütchen umrundet werden und der Schlag „longline“ ausgeführt werden.

Leuchtet das gelbe Licht bedeutet „dies das rote Hütchen zu umrunden und den Ball cross zu schlagen“.

Das grüne Licht bedeutet, um das rote Hütchen zu laufen und den Ball cross zu spielen.

Tennisspiele werden **IM KOPF** entschieden

5.3.11 Die Ampel



Organisation

Es werden sechs Signallichter (die eingestellten Farben sind frei wählbar), ausreichend Bälle, Schläger und zwei Stangen benötigt. An jeder Stange werden drei Signallichter befestigt (oben, Mitte, unten) und ungefähr 4 m hinter der Grundlinie platziert. Der Abstand zwischen den Stangen sollte ungefähr 1 m betragen. Der Spieler befindet sich ungefähr eine Schlägerlänge hinter den Stangen mit den Signallichtern.

Ablauf

Spieler A wischt das aufleuchtende Signallicht aus, sprintet in Richtung Grundlinie, bekommt währenddessen einen Ball leicht seitlich versetzt vom Trainer zugespielt und schlägt ihn zurück ins gegnerische Feld.

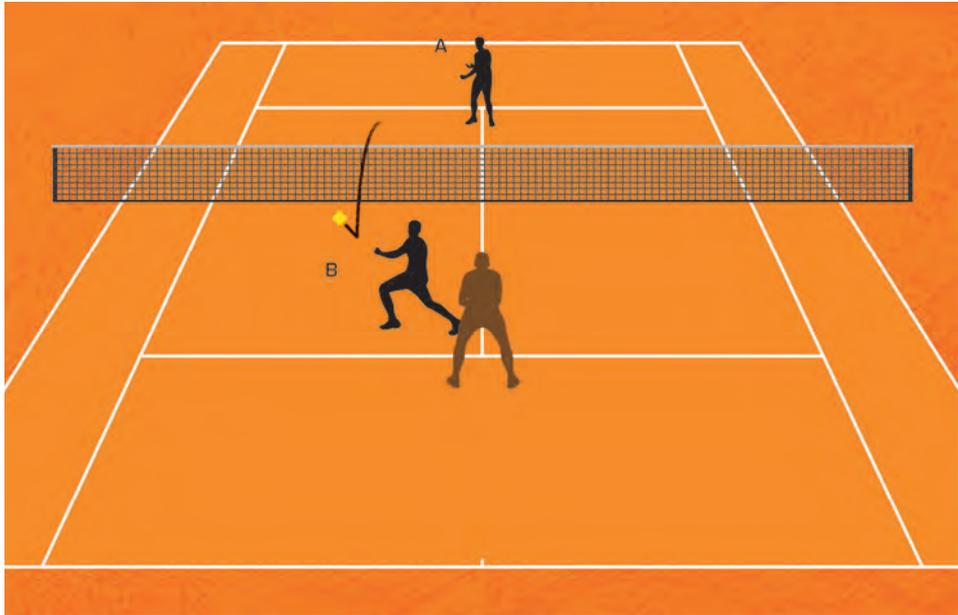
Variationen

- Die Position der Signallichter bestimmt die Schlagart (zum Beispiel bedeutet links oben Rückhandslice, rechts unten bedeutet Vorhand kurz „cross“ etc.). Es gibt sechs Varianten und daher können bis zu sechs Schlagtechniken vorgegeben werden.
- Die Position der Signallichter bestimmt das Ziel, wohin der Ball geschlagen werden soll (z. B. kurz hinters Netz, auf die T-Linie, lang zur Grundlinie).

- Die Position der Signallichter bestimmt sowohl die Schlagart als auch das Ziel, wohin der Ball geschlagen werden soll (z. B. mit Rückhandslice kurz hinters Netz, mit Vorhandtopspin auf die T-Linie, mit Vorhand-Topspin-Lob lang zur Grundlinie).

Tennisspiele werden **IM KOPF** entschieden

5.3.12 Z-Ball



Organisation

Benötigt wird ein Z-Ball. Dieser wird oft auch als *Reaktionsball* bezeichnet. Spieler A und B stehen sich im Kleinfeld gegenüber.

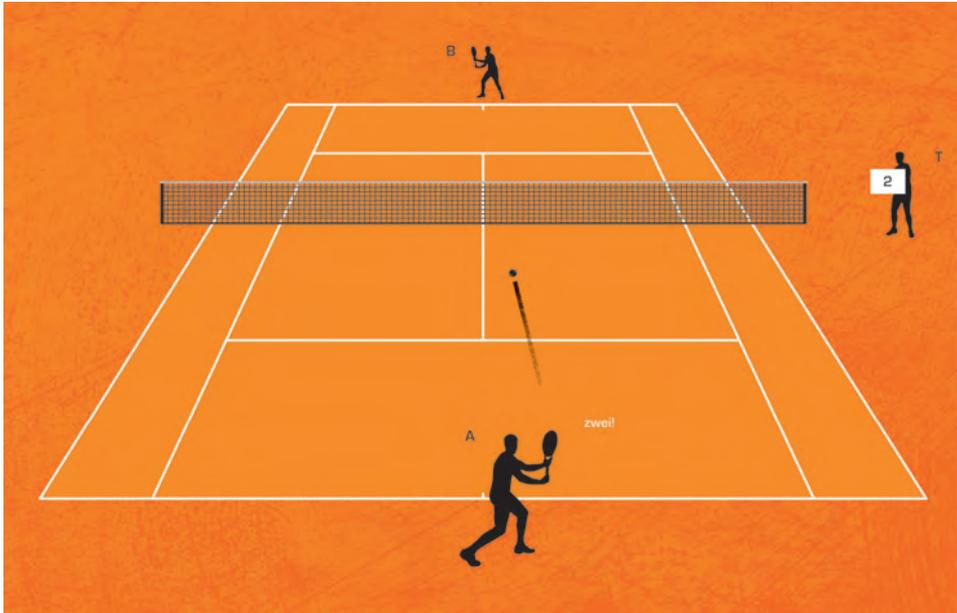
Ablauf

Spieler A darf den Z-Ball von unten nach oben zu B ins Kleinfeld werfen. Dieser muss den Absprung des Reaktionsballs antizipieren, fangen und von dort zurückwerfen, wo er ihn zu fassen bekommen hat.

Variationen

- Man sagt dem Spieler, ob der Ball lang und schnell oder kurz geworfen wird.
- Nach dem Aufspringen des Z-Balls muss einmal geklatscht werden, ehe der Ball gefangen wird.
- Es darf nur mit einer Hand gefangen werden.
- Es darf nur mit der rechten oder linken Hand gefangen werden.

5.3.13 Numbers



Organisation

Die Spieler A und B nehmen ihre Position beide an der Grundlinie ein. Trainer T benötigt Tafeln oder Blätter, auf denen Nummern abgebildet sind.

Ablauf

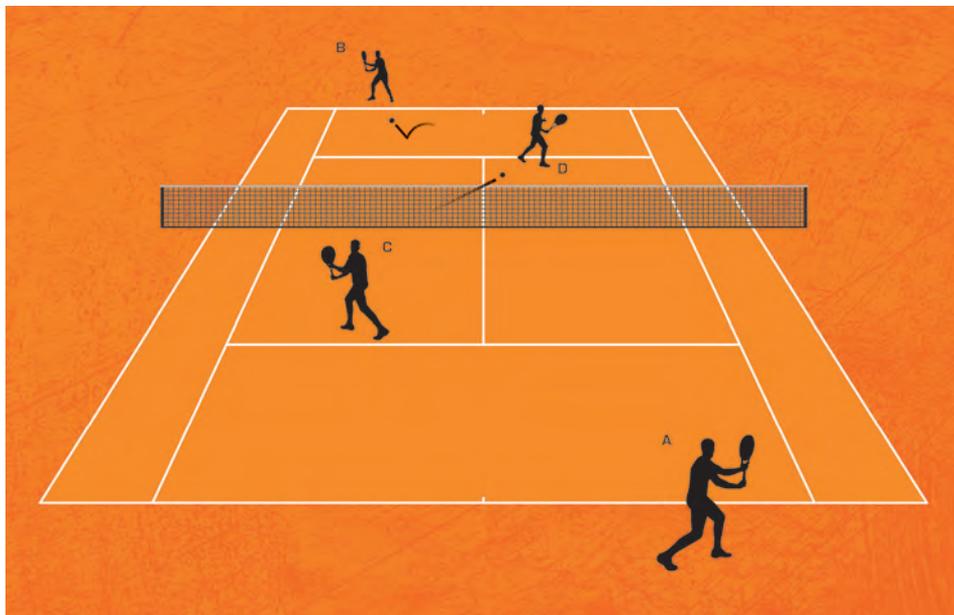
Spieler A spielt mit Spieler B durch die Mitte. Nach jedem Schlag muss Spieler A zum Trainer schauen, der ihm eine Tafel mit einer Nummer hochhält. Der Spieler muss daraufhin die Nummer laut sagen.

Variationen

- Es werden mehrere Tafeln von mehreren Personen gleichzeitig hochgehalten, die der Spieler alle wahrnehmen sollte.
- Es werden Punkte gespielt und während des Ballwechsels ist es dem Trainer erlaubt, plötzlich eine Tafel mit einer Nummer hochzuhalten.
- Die Nummerntafeln werden mit konkreten Spielaufgaben verknüpft, beispielsweise bedeutet die Zahl 7, dass der Spieler mit den nächsten zwei Schlägen den Punkt beenden muss, einen Stop spielen muss etc.

Tennisspiele werden **IM KOPF** entschieden

5.3.14 Double In



Organisation

Die Spieler A und B positionieren sich diagonal im Einfeld, während sich C und D diagonal am Netz gegenüberstehen.

Ablauf

A und B spielen gegeneinander „Crosspunkte“ an der Grundlinie, während C und D sich am Netz gegenüberstehen und „Volleypunkte“ spielen. Sobald einer der beiden Ballwechsel beendet ist, wird der Punkt, der noch nicht beendet ist, über das ganze Feld und von allen Spielern gemeinsam zu Ende gespielt.

Variation

Die parallel stattfindenden Ballwechsel werden, anstatt „crosscourt“, „longline“ ausgespielt. Sobald einer der beiden Ballwechsel beendet ist, wird der Punkt, der noch nicht beendet ist, über das ganze Feld und von allen Spielern zu Ende gespielt.