

Tennis – Doppel: Doppelt attraktiv

Zu viert auf dem Tennisplatz spielen: ein Garant für doppelt so intensive Erlebnisse. Die Ballwechsel sind in der Regel kurz. Und die Beteiligten sind gezwungen, sich auszutauschen, sich gegenseitig anzufeuern. Ein wahres Teamspiel!



Im Doppel ist der ständige Austausch untereinander sehr wichtig. Bild: Keystone

Das Bild war rund um den Globus zu sehen: Stanislas Wawrinka liegt am Boden während Roger Federer vor ihm kniend seine Energie empfängt. Das war im Jahr 2008, einige Sekunden nachdem sich die beiden Olympia-Gold im Doppel gesichert hatten. Eine unvergessliche Szene, gleichzeitig eine der besten Visitenkarten dieser manchmal wenig beachteten Art des Tennisspiels, die immer mehr Popularität genießt.

Ein modulierbares Wunschspiel

Aufschlag, Return und Volley sind die häufigsten Schläge und sie verlangen den Ausführenden spezifische Fähigkeiten ab: Schnelle Entscheidungen, Bewegungen und Returns, gute Fähigkeiten, die Flugbahnen zu lesen und eine hervorragende Wahrnehmung des Raums. Ist man zu zweit auf der eigenen Hälfte, ist das Spielfeld zwar grösser, das vom einzelnen Spieler alleine zu beherrschende Terrain jedoch kleiner. Was vielmehr zählt, ist der ständige Austausch mit seinem Teamkollegen. Auch während der Pausen.

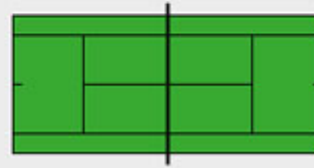
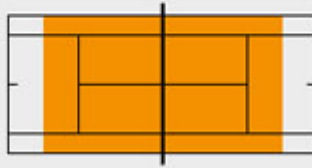
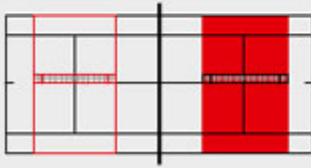
Weitere Inhalte zum Thema Tennis in dieser Übersicht

Dieses Teamspiel kennt keine Altersgrenzen, gespielt werden kann es auf jedem Niveau. Mit kleineren Anpassungen des Spielfeldes, der Schläger und der Bälle ist Vergnügen für alle garantiert.

Doppelspielen auf allen Altersstufen

Je nach Alter und Entwicklungsstand wird auf angepassten Feldern und über angepasste Netzhöhen gespielt. Die Kleinsten spielen bei der ersten Stufe «red» quer über den Tennisplatz. Es können auf jedem Platz zwei bis vier kleinere Tennisplätze erstellt werden. In der zweiten Kategorie «orange» wird auf einem verkürzten Doppelfeld gespielt.

Die Kinder und Jugendlichen der dritten Stufe «green» spielen auf dem ganzen Doppelfeld mit den üblichen Massen. Weichere Bälle, kindergerechte Schläger und vereinfachte Spielregeln helfen den Kindern, ihr Doppelspiel altersgerecht zu erleben und zu verbessern.



Jedem Niveau sein eigenes Spielfeld.

Dabei spielt der Belag keine Rolle: Es kann bestens auch in einer Sporthalle gespielt werden. Ein paar Meter Klebeband, ein in der Mitte des Feldes gespanntes Band, und es kann losgehen.

Hinsichtlich physischer Substanz ist Schnelligkeit der wichtigste Aspekt und verdient besondere Beachtung. Im koordinativen Bereich liegt das Augenmerk auf der Orientierungsfähigkeit, welche die Basis einer guten Qualität der Schläge in die Tiefe des Feldes (Aufschlag und Return) und am Netz (Volley und Smash) darstellt. Auch die emotionale Substanz und die mental-taktischen Kompetenzen dürfen nicht vernachlässigt werden: Es nützt nichts, über technische Kompetenzen zu verfügen, wenn der Kopf bestimmte Faktoren (Konzentration, Wagemut) und Grundsätze eines Punktes nicht verwaltet (Verteidigung, Aufbau, Angriff). Und nicht zu vergessen: Auf die Kooperationsfähigkeit sollte ein besonderer Akzent gelegt werden.

Taktische Tipps Im Match ist nicht die technische Ausführung eines Schlages entscheidend, sondern einzig dessen Resultat. Das heisst: Sie muss nicht schön, sondern effizient sein!

In der Regel hat das Team Vorteile, wenn es...

- schnell die situationsangepasste (oft nähere) Netzposition erreicht;
- gemeinsam auf gleicher Höhe spielt;
- die Raumdeckung gemeinsam aufteilt und immer wieder anpasst;
- eher in die Füße der Gegner spielt und nicht voreilig den direkten Punktgewinn sucht. i.oft durch die Mitte spielt, denn «zwischen» den beiden Spielern ist die schwächste Stelle;
- es sich am Netz bewegt und «wildert», ohne dabei aber unfair zu spielen.

Quelle: mobilepraxis 55/2009, Simone Bachmann, Marcel Meier



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO