

# Tennis – Doppel: Doppel ist mehr als zwei Einzel

Das Spiel zu zweit auf einem gemeinsamen Raum soll auf allen Alters- und Leistungsstufen immer wieder Bestandteil des Unterrichts oder Trainings sein. Gutes Doppelspielen ist immer intensiv, reaktionsschnell und spannend. Die verschiedenen Komponenten die dabei ins Spiel kommen werden in diesem Hilfsmittel aufgezeigt.

Das Spiel zwei gegen zwei hat seine Besonderheiten bezüglich Koordination/Technik, Taktik, Kondition und Psyche – siehe im folgenden Download:

## Die vier Komponenten der Leistung

In den Mannschaftswettbewerben entscheidet das Doppel oft über Sieg oder Niederlage. Aufschläge, Returns und Volleys werden am häufigsten gespielt. Doppelspielen braucht eine gute Wahrnehmung. Wohin spielt der Gegenspieler, welchen Schlag verwendet er, wo steht der Partner? Das Doppel verlangt noch schnellere Reaktionen als das Einzel. Im Doppel muss man auch den Mut haben und bereit sein, riskant zu spielen und schnelle Entscheidungen zu treffen.

Doppelspielen bedeutet zu zweit miteinander spielen. Man muss aber nicht nur die eigenen Fehler «verdauen» können, sondern auch diejenigen des Partners. Das individuelle Streben muss sich dem Teamwork unterordnen. Die beiden Spieler müssen sich spielerisch gut kennen und stets versuchen, sich möglichst gut zu ergänzen, sowie sich gegenseitig aufzumuntern.

### 10 Tipps

- Als ein Team spielen
- Den ersten Service ins Feld bringen
- Die Position ständig dem Spielverlauf anpassen
- Den stärkeren Gegenspieler isolieren
- Durch die Mitte spielen
- Gemeinsam ans Netz vorrücken
- «Löcher» sehen und dorthin spielen
- Mit Winkel spielen
- Spielpausen für Kommunikation nutzen
- Auch als «Nicht-Spieler» mitspielen

---

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



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**