

Praxisbeilage 55: Tennis – Doppel

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!

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.

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. 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.

In sieben Punkten zum Sieg

Während im ersten Teil dieser Praxisbeilage die Anforderungen an das Doppelspiel näher vorgestellt werden, geht es ab Seite 4 bis 11 um spezifische Übungen. 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).

Auf den letzten vier Seiten werden noch einmal Nachdruck auf die Zusammenarbeit zwischen den beiden Partnern gelegt und spannende Übungen im Klein- und Grossfeld vorgestellt.

[Praxisbeilage 55: Tennis – Doppel \(pdf\)](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO