

# Tennis – Doppel

mobile  
praxis

55

BASPO & SVSS



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!

Autoren: Simone Bachmann, Marcel Meier  
Redaktion: Raphael Donzel  
Fotos: Ueli Känzig, Keystone; Zeichnungen: Marcel Meier; Layout: Monique Marzo

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 kei-

ne 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. ■

mobilepraxis ist eine Beilage von «mobile», der Fachzeitschrift für Sport.

Leserinnen und Leser können zusätzliche Exemplare von «mobilepraxis» bestellen:  
● Fr. 5.–/€ 3,50 (pro mobilepraxis)

Einsenden an:  
Bundesamt für Sport BASPO  
2532 Magglingen  
Fax +41 (0)32 327 64 78  
mobile@baspo.admin.ch  
www.mobile-sport.ch



Lehre Kinder und Jugendliche schon früh Doppelspielen und übe dieses «Teamwork» häufig!

## *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.

Das Spiel zwei gegen zwei hat seine Besonderheiten bezüglich Koordination/Technik, Taktik, Kondition und Psyche. 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.

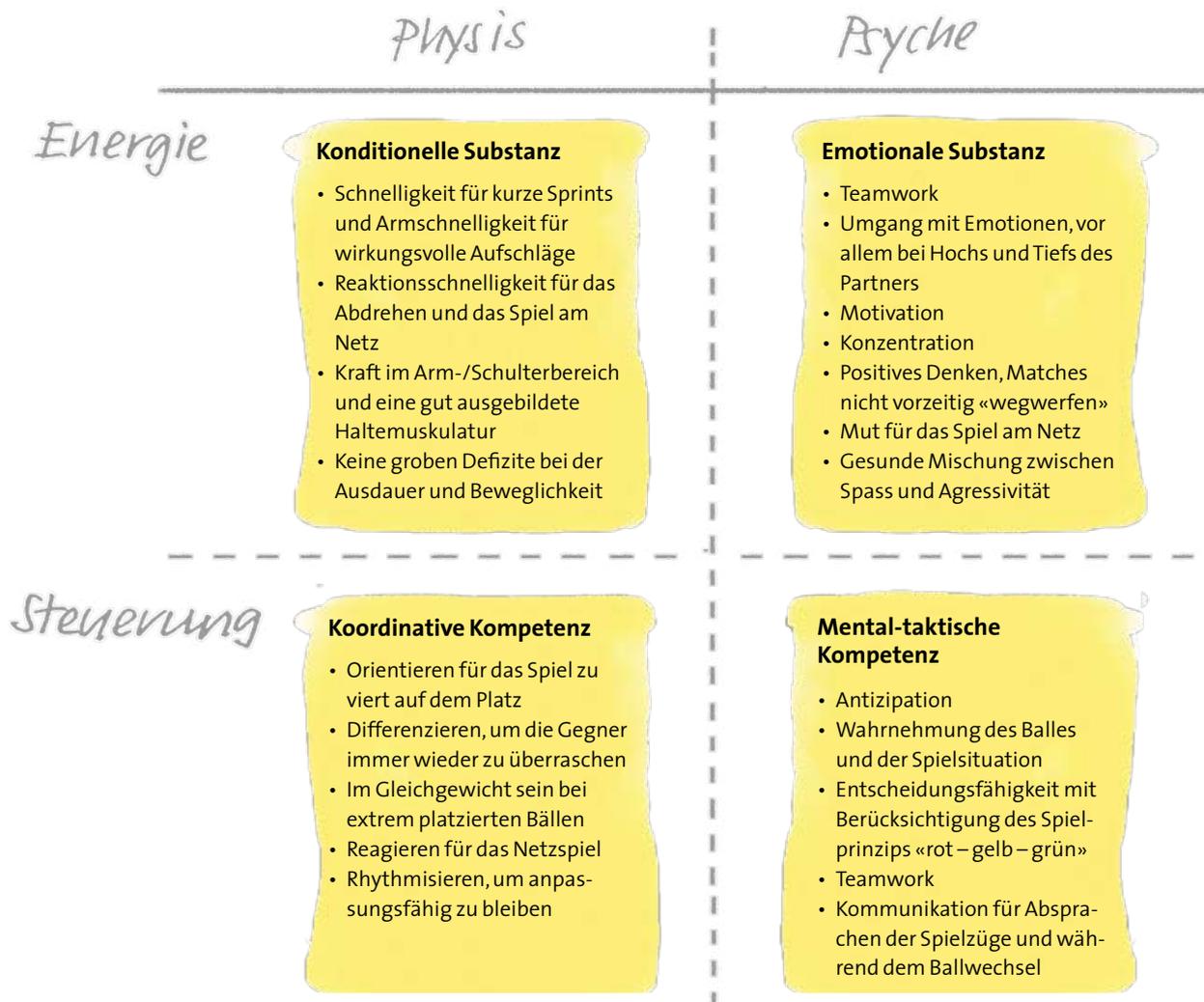
Doppelspielen bedeutet zu zweit miteinander spielen. Man muss aber nicht nur die eigenen Fehler «verdauen» können, sondern auch diejenigen des Partners. Das individuelle Streben muss sich dem Teamwork unterordnen. Die beiden Spieler müssen sich spielerisch gut kennen und stets versuchen, sich möglichst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

# Vier Komponenten der Leistung

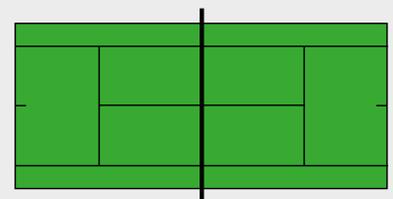
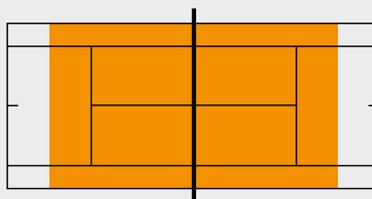
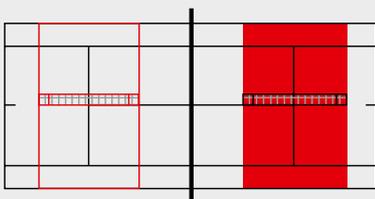
Nicht jeder gute Einzelspieler ist auch ein guter Doppelspieler. Im Gegensatz zum Spiel alleine fordert das Doppelspielen zusätzliche Kompetenzen. Spezifische technische, taktische und vor allem kommunikative Fähigkeiten sind von den Teamspielern gefragt.



## 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.





# Schnelle Hände, schnelle Beine

Für das Einstimmen im Doppelspiel sind schnelligkeitsspezifische Übungen sinnvoll. Die anderen Teilaspekte der konditionellen Substanz sollen weitgehend durch Tennisspielen «integriert» verbessert werden: Denn Doppelspielen lernt «man» am besten, indem «man» es spielt.

## Handgelenkmarathon

**Wie?** Je zwei Spieler stehen sich vis-à-vis und spielen miteinander Volley. Der Leiter gibt die Anzahl gespielter Bälle vor (20, 30 oder noch mehr). Je nach Spielniveau sollen unterschiedlich viele Serien gespielt werden.

### Variationen:

- Es wird cross gespielt.
- Beide Spieler sind ganz nahe am Netz.
- Beide Spieler stehen im Raum der Serviceline.
- Ein Spieler steht im Raum der Grundlinie, der andere ist am Netz.
- Der Leiter spielt aus dem Korb Bälle zu.

## Hoch und Tief

**Wie?** Ein Spieler steht im Raum der Grundlinie, sein Partner ist in der Netzposition. Der Grundlinienspieler spielt im Wechsel 2 Bälle weich in die Füße und dann einen hohen defensiven Lob, so dass der Netzspieler mit einem Sprungsmash antworten kann.

### Variationen:

- Kolonnentraining: Der Leiter spielt immer einen neuen Ball aus dem Korb zu.
- Nur 1 Volley und dann einen Lob spielen.
- Der Lob wird über die Rückhandseite des Netzspielers platziert.

## Glossar

**Cross:** Quer über den Platz gespielter Ball, zum Beispiel für Rechtshänder von Vorhand zu Vorhand.

**Longline:** Entlang der Seitenlinie gespielter Ball.

**Slice:** Bei den Grundschlägen, ein mit Rückwärtsrotation gespielter Ball.

**Topspin:** Bei den Grundschlägen, ein mit Vorwärtsrotation gespielter Ball.

**Twist- oder Kickaufschlag:** Ein mit Vorwärtsrotation gespielter Aufschlag.

**Sliceaufschlag:** Ein mit Seitwärtsrotation gespielter Aufschlag, dreht aus dem Platz.

**Lob:** Selten auch Hochball genannt, ein über die Netzspieler gespielter Ball.

**Smash:** Die direkte Antwort auf einen zu kurzen Lob, ein in der Nähe des Netzes gespielter Überkopfschlag.

**Halbvolley:** Ein direkt nach dem Aufsprung gespielter Ball, in der Regel im Raume der Serviceline als Notschlag.

**Stopp-Volley:** Ein sehr kurzer Volley mit stark gebogener Flugbahn, in der Regel als Gewinnschlag gespielt.

**Big Game:** Nach dem Aufschlag direkter Angriff an das Netz.

**Chip and Charge:** Eine Spieltaktik, bei welcher der Returnspieler, einen Aufschlag (meist einen schwächeren zweiten Aufschlag) des Gegners in der Vorwärtsbewegung einfach kurz blockt (chip: geblockter Angriffsschlag/Return) und mit diesem Return gleich nach vorne ans Netz läuft, um mit einem Volley zu punkten (charge).

**Tie-Break:** Kurzzählweise beim Stande von 6:6 Games. Gewonnen hat der Spieler, der zuerst mindestens sieben Punkte und gleichzeitig zwei Punkte Vorsprung erreicht hat.

**Slowball**

**Wie?** Es wird mit einem Schaumstoffball um Games gespielt.

**Variationen:**

- Ohne Aufschlag und Return, der Ball wird von einem Spieler oder vom Leiter ins Spiel gebracht.
- Mit einem «roten», «orangenen» oder «grünen» Ball um Games spielen.
- Jeder Punkt soll mit einem anderen Ball gespielt werden.

**Schwere Beine**

**Wie?** Je zwei Spieler stehen sich vis-à-vis und spielen im halben Doppelfeld. Ein Spieler ist Zuspieler und spielt seinem Partner «extrem» platzierte Bälle für Volleys und Halbvolleys zu. Das Zuspiel ist so zu steuern, dass sich der Netzspieler viel bewegen muss (re, li, vor und zurück).

**Variationen:**

- Der Zuspieler kann auch immer einen neuen Ball aus dem Korb zuspielen.
- Diese kann auch als Kolonnentraining mit vier Spielern organisiert werden. Je nach Alter und Spielniveau wird die Anzahl Bälle variiert.
- Gleiche Übung, aber mit der Integration von Smash und Sprungsmash.
- Gleiche Übung aber cross spielen.

**Sprint**

**Wie?** Zwei Spieler sind im Raum der Grundlinie, zwei Spieler stehen am Netz. Der Leiter gibt immer einen neuen Ball ins Spiel. Sobald die Netzspieler einen Stopp-Volley gespielt haben ist der Punkt offen und wird fertig gespielt.

**Variation:** Es wird nach den «Tie-Break» Regeln um Punkte gespielt.

**Überflieger**

**Wie?** Alle vier Spieler stehen am Netz und spielen miteinander Volleys. Der Punkt wird eröffnet, wenn ein Spieler ein Lob über das gegnerische Team spielt.

**Variationen:**

- Nur im Einzelfeld.
- Direkter Punktgewinn durch einen Lob zählt 3-fach.

**Überraschung**

**Wie?** Zwei Spieler spielen im Raum der Grundlinie Cross-Bälle. Ihre zwei Doppelpartner sind in der entsprechenden Netzposition. Bei taktisch günstigen Situationen sollen die beiden Cross-Spieler einen schnellen Ball longline auf einen Netzspieler spielen.

**Variationen:**

- Der Leiter gibt den Ball ins Spiel.
- Um Punkte spielen.
- Es wird longline gespielt und schnell cross. Diese Situation kommt im Doppel selten vor.

**Chip and Charge**

**Wie?** Ein Spieler serviert schnell und platziert. Der Returnspieler steht im Feld, also etwas weiter vorne als normal, retourniert den Service im Aufsteigen und greift an (Chip and Charge). Anschliessend wird um den Punkt gespielt.

**Variationen:**

- Auf zweite Aufschläge angreifen.
- Den Service von der Servicelinie aus spielen. Der Returnspieler platziert den Return in markierte Felder und greift je nach Situation an.



**Wir danken den beiden Autoren für ihre wertvolle Arbeit bei der Erstellung dieser Praxisbeilage:**

**Simone Bachmann** war Ausbildungschefin bei Swiss Tennis, unterrichtet heute Kinder und Jugendliche im Tennisclub Lenzburg und ist Sportlehrerin an der Kantonsschule Aarau.

> [bachmann.simone@bluewin.ch](mailto:bachmann.simone@bluewin.ch)

**Marcel Meier** ist J+S-Fachleiter Tennis, Dozent an der EHSM und leitet den Hochschulsport an der Berner Fachhochschule.

> [marcel.meier@baspo.admin.ch](mailto:marcel.meier@baspo.admin.ch)

# Gute Technik: fein koordiniert

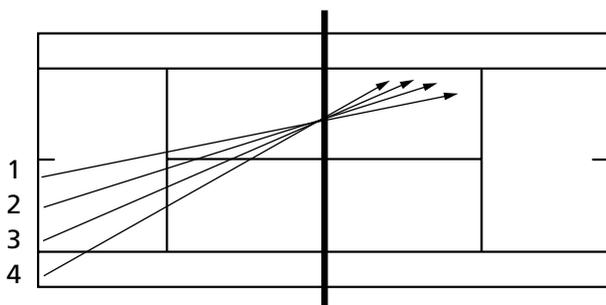
Eine gute Bewegungsqualität der Grund-, Flugball- und Überkopfschläge ist auch für wirkungsvolles Doppelspielen wichtig. Leitende müssen immer wieder unökonomische und fehlerhafte Bewegungen korrigieren oder das Schlagrepertoire ergänzen.

## Schnittig nach aussen

**Wie?** Jeder Spieler übt für sich alleine Sliceservices. Für Rechtshänder sollen die Bälle von rechts nach links weit aus dem Spielfeld drehen. Die Position soll variiert werden, von nahe der Mitte bis weit aussen.

### Variationen:

- In markierte Zonen servieren.
- Unterschiedlich schnelle Sliceservices spielen.
- In die Richtung von einer markierten Linie aufschlagen, dies verbessert das Visualisieren.
- Als ersten oder zweiten Service spielen.
- Die Wirkung jedes Aufschlages auf einer Skala von 1 bis 5 beurteilen.



## Absprungwunder

**Wie?** Jeder Spieler übt für sich alleine Twistaufschläge. Von rechts nach links wird der Twist in die Mitte gespielt, von links nach rechts soll er möglichst nahe an die Seitenlinie platziert werden.

### Variationen:

- In markierte Zonen servieren.
- Twistservice als ersten oder zweiten Service spielen.
- Die Wirkung auf einer Skala von 1–5 beurteilen.

## Hundert Prozent

**Wie?** Jeder Spieler übt für sich alleine Aufschläge. Von einer bestimmten Anzahl sollen möglichst viele Bälle gültig sein. Bei dieser Übung ist es wichtig, dass nicht einfach nur wirkungslose «Einwürfe» gemacht werden. Im Training soll auch das mutige Servieren trainiert werden.

### Variationen:

- Wer schafft von 10 Aufschlägen 10 gültige?
- Der Spieler sagt vor Beginn der Übung, wie viele Treffer er machen wird. So kann die «Selbsteinschätzung» geübt werden.
- In markierte Zonen servieren.

## Quickgame

**Wie?** Es wird um Punkte gespielt. Der servierende Spieler bringt den Ball auf der Höhe der Servicelinie oder etwas weiter hinten ins Spiel, wobei er nur einen Ball hat. Der Returnspieler kann bei dieser Übung das Antizipationsvermögen verbessern und der servierende Spieler das Aufschliessen ans Netz.

## Wichtige Schläge und Situationen

- Aufschlag, als ersten und zweiten.
- Return in die Füße, cross oder auch als Lob.
- Volley.
- Lob, Smash.
- Nach vorne laufen, Split-Step und Volley oder Smash spielen.

**Durch das Doppeltraining wird auch das Einzelspiel verbessert. Die Reaktions- und die Orientierungsfähigkeit sind auch für das Spiel alleine wichtig und können im Doppel optimal geübt werden. Die Spieleröffnung mit Aufschlag und Return spielt im Doppel eine noch wichtigere Rolle als im Einzel, so ist es auch für das Angriffs- und Netzspiel.**



### Returnüberraschung

**Wie?** Es wird Aufschlag und Return gespielt. Der Leiter erklärt die verschiedenen Returnmöglichkeiten und wann sie sinnvoll eingesetzt werden. Es sind dies: Lang cross, durch die Mitte, kurz cross, in die Füße, longline schnell und flach oder longline als Lob. Die Spieler üben diese unterschiedlichen Varianten, so dass sie die Gegenspieler immer wieder überraschen können.

#### Variationen:

- Zuerst sollen die verschiedenen Möglichkeiten isoliert über einen gewissen Zeitraum geübt werden.
- Jeder Return soll sinnvoll und der Situation angepasst gespielt werden.

### Mauer

**Wie?** Zu zweit im halben Doppelfeld cross spielen. Einer ist im Raum der Grundlinie, der andere spielt am Netz.

#### Variationen:

- Der Leiter gibt den Ball ins Spiel, das Zuspiel muss taktisch richtig sein.
- Am Netz: lang cross, durch die Mitte, kurz cross oder als Smashes, Sprungsmashes und Rückhandsmashes.
- An der Grundlinie: unterschiedlich hoch und schnell, in die Füße oder als Lob.
- Auch Topspinvolleys üben.
- Die Volleyposition immer wieder ändern, etwas näher oder weiter weg vom Netz, dabei aber taktisch richtig zurückspielen.
- Miteinander oder gegeneinander, um Punkte spielen.

### Wenn – dann

**Wie?** Es werden immer nur drei Schläge gespielt. Aufschlag, Return und noch ein Schlag. Mit den Spielern müssen die verschiedenen Möglichkeiten besprochen werden, denn es ist zu berücksichtigen, dass es nie nur eine Lösung gibt. Die entsprechenden Lösungen einer Schlagkombination sollen aber immer taktisch sinnvoll sein.

#### Beispiel:

Wenn der Service schnell ist, dann ...

- Einen geblockten Return cross in die Füße des Gegners spielen.
- Einen defensiven Lob longline über die Rückhandseite des gegnerischen Netzspielers spielen.
- Einen defensiven hohen langen Lob in die Mitte des gegnerischen Platzes spielen.

Weitere Beispiele, für die es mit den Spielern verschiedene Lösungen zu erarbeiten gibt:

- Wenn der Service nach aussen gespielt wird, dann ...
- Wenn ein Linkshänder serviert, dann ...
- Wenn der Return in die Füße gespielt wird, dann ...
- Wenn der Return durch die Mitte gespielt wird, dann ...
- Wenn der Aufschläger hinten bleibt, dann ...
- Wenn beide des retournierenden Teams hinten bleiben, dann ...

### Winkelpunkt

**Wie?** Nach vorne laufen, Split-Step und Volley spielen: Den 1. Volley lang cross und den 2. Volley kurz cross oder durch die Mitte spielen.

#### Variationen:

- Mit Service.
- Im halben Doppelfeld cross nur zu zweit.
- Der Leiter gibt die Bälle ins Spiel.
- Um Punkte spielen.

# Doppelte Energie

Was nützt eine gute, wirkungsvolle Technik, kluges taktisches Verhalten, Schnelligkeit oder eine gute Ausdauer, wenn der Kopf nicht will? Eine gute psychische Verfassung spielt im Tennis eine wichtige Rolle, um die eigenen Möglichkeiten optimal einzusetzen und um die Leistung im Wettkampf, Trainingsspiel oder Lernprozess zu erbringen.

## Come-On

**Wie?** Es wird um Games gespielt. Nach jedem Punkt tauschen die beiden Doppelpartner positive Emotionen aus: zum Beispiel durch aufmuntern, gut zureden oder positiv motivieren. Auch ein Ritual ist dazu geeignet: sich abklatschen oder «High Five».

## Kopfspiel

**Wie?** Alle vier beteiligten Doppelspieler «spielen im Kopf» den Ballwechsel bewusst mit, auch wenn man nicht direkt «am Ball» ist. Man wartet nicht einfach, bis man «angeschossen» wird.

### Variationen:

- Die zwei Doppelspieler legen vor dem Punkt genau fest, wie sie spielen werden. Zum Beispiel den Service von rechts nach links mit einem Slice nach aussen servieren. Der Servierende deckt die Longline-Seite ab und der Netzspieler geht nach rechts und spekuliert auf einen Cross-Return.
- Alle vier Spieler legen gemeinsam den Ablauf des nächsten Punktes fest.

## One-Chance

**Wie?** Es wird um Games, ein Satz oder ein ganzer Match gespielt. Der Servierende hat aber immer nur einen Service zur Verfügung.

### Variationen:

- Einzelpunkte im halben Doppelfeld cross.
- Mit dem Service muss ans Netz angegriffen werden.
- Mit dem Return muss angegriffen werden.

## Ausbeute

**Wie?** Von 10 Serviceversuchen müssen 8 im Feld sein.

### Variationen:

- Von 10 ersten Aufschlägen müssen 6 im Feld sein.
- Von 10 zweiten Aufschlägen müssen 9 im Feld sein.

## Lernziele

- In kritischen Situationen mutig spielen.
- Sich immer wieder neu motivieren.
- Die eigenen Gedanken kontrollieren und im Hier und Jetzt spielen.
- Sich über eine längere Zeit konzentrieren.
- Immer wieder positiv denken.
- Das Risiko dosieren.
- Sich die nächste Situation vorstellen, visualisieren.
- Eigene Fehler annehmen und aus ihnen lernen.
- Den eigenen Weg beharrlich weitergehen.
- Auch bei keiner Ballberührung während mehreren Punkten aufmerksam bleiben.



Foto Keystone

**Roger Federer und Stanislas Wawrinka sind Olympiasieger im Tennis-Doppel. Die beiden Schweizer gewannen 2008 in Peking den Final gegen Johansson/Aspelin (Schweden) 6:3, 6:4, 6:7 (4:7) und 6:3.**

### Team-Punkte

**Wie?** Alle vier Doppelspieler spielen miteinander einen möglichst langen kreativen, taktisch aber sinnvollen Ballwechsel. Es soll so gespielt werden, dass die Gegenspieler immer wieder eine Chance haben weiterzuspielen.

#### Variationen:

- Schafft es das Team eine Minute lang?
- Mindestens 30 Mal über das Netz.
- Möglichst viele Ballwechsel zu viert. Reihenfolge bestimmen.

### Ohne Ball

**Wie?** Es werden einige Games ohne Ball gespielt. Jeder Schlag wird nur imitiert. Alle sollen sich aber möglichst realistisch verhalten.

#### Variationen:

- Nach jedem «virtuellen» Ballwechsel spielen die vier Doppelspieler den Ballwechsel mit einem Ball in Realität.
- Alleine, cross im halben Doppelfeld.

### Angriff total

**Wie?** Bei dieser Übung sollen die Spieler motiviert werden, mutig zu spielen. Der Servierende muss angreifen und mit seinem Partner spätestens mit dem zweiten Volley den Punkt abschliessen, ansonsten bekommt das gegnerische Team den Punkt.

#### Variationen:

- Nur mit einem Service.
- Nur im Einzelfeld.
- Alle vier sind auf der Grundlinie und ein Spieler bringt den Ball ohne Aufschlag ins Spiel.

### Störefried

**Wie?** 2 Spieler spielen auf der Grundlinie Vorhand cross, die beiden Partner sind am Netz. Die Netzspieler haben die Aufgabe zu «stören» und bei günstigen Gelegenheiten mit einem Volley abzuschliessen.

#### Variationen:

- Gleiche Übung, Rückhand cross.
- Wenn sich der Netzspieler zu früh bewegt, darf der Grundlinienspieler longline spielen.
- Wenn günstig, dann schon beim Return stören.
- Nur im Einzelfeld.



# «Rot – gelb – grün» gilt auch im Doppel

Das Bild der Verkehrsampel ist für das Begreifen von Spielsituationen hilfreich. Es gehört zur Basis des Taktikunterrichtes im Tennis und kann bereits bei Kindern und Jugendlichen eingeführt werden.

**B**ei «rot» gilt es sich zu verteidigen und langsam zurückzuspielen (gebogenere Flugbahn), um Zeit zu gewinnen. In «gelben» Situationen soll das Spiel aufgebaut werden. Dies wird erreicht durch gute Länge, Bälle mit Rotation, schneller gespielte oder gut platzierte Bälle mit mehr Winkel oder gegen die Laufrichtung des Gegners. Es gilt dem Gegner Zeit wegzunehmen und ihn zu zwingen, einen einfacheren und wirkungsloseren Ball zu spielen. «Grüne» Situationen laden ein, den Punkt abzuschliessen. Dies wird erreicht durch das Platzieren von unerreichbaren Bällen oder das Spielen, dass der Gegner einen Fehler macht.

## Rot, gelb oder grün

**Wie?** Zwei sind hinten, zwei in Volleyposition. Der Leiter gibt den Ball so ins Spiel, dass das Team in einer entsprechenden Situation ist.

### Variationen:

- Der Leiter provoziert mit seinem Zuspiel nur «rote» Situationen.
- Dito, aber nur «gelbe» Situationen.
- Dito, aber nur «grüne» Situationen.
- Es wird immer auf 7 Punkte gespielt, der Leiter provoziert mit seinem Zuspiel unterschiedliche Situationen.
- Unerreichbare Bälle zählen als zwei Punkte.
- Alle vier Spieler sind zu Beginn im Raum der Grundlinie.
- Alle vier Spieler sind am Netz in Volleyposition.

## Serviceüberraschung

**Wie?** Normale Doppelaufstellung. Es wird um Punkte gespielt. Der servierende Spieler entscheidet sich, ob er beim ersten oder aber auch bei einem zweiten Service direkt angreifen will oder nicht.

### Variationen:

- Man muss beim ersten Service angreifen, beim zweiten nicht.
- Man muss beim ersten und zweiten Service angreifen.

## Returnüberraschung

**Wie?** Normale Doppelaufstellung. Es wird um Punkte gespielt. Der retournierende Spieler entscheidet sich, ob er beim zweiten oder aber auch beim ersten Service angreifen will oder nicht.

### Variationen:

- Man muss beim zweiten Service angreifen, beim ersten nicht.
- Man muss beim ersten und zweiten Service angreifen.

## Mögliche Positionen vor und während des Ballwechsels

- Klassische/normale Aufstellung (einer vorne und einer hinten).
- Zwei sind im Raum der Grundlinie, zwei am Netz.
- Alle vier sind am Netz oder hinten.
- Australische Aufstellung (beide hintereinander; nach dem Service verschiebt sich der Netzspieler auf eine zuvor vereinbarte Seite).
- Lineare Aufstellung (zwei vis-à-vis am Netz, die anderen beiden vis-à-vis im Raum der Grundlinie).

**Geheimniskrämerei**

**Wie?** Es werden einige Games, ein Satz oder ein ganzes Match gespielt. Vor jedem Punkt besprechen die beiden Doppelspieler das taktische Vorgehen für den nächsten Punkt.

**Variationen:**

- Mit unterschiedlichen Aufstellungen spielen.
- Die Taktik wird für ein ganzes Game festgelegt.

**Führungsrolle**

**Wie?** Ein Spieler pro Team übernimmt die Führungsrolle und bestimmt mit seiner Stimme «Ich» oder «Du», wer den Ball schlagen soll. Auch wenn es darüber keine Zweifel gibt, soll die Zuweisung laut und deutlich sein.

**Variation:** Nur bei schwierigen Situationen zuweisen.

**Wundertüte**

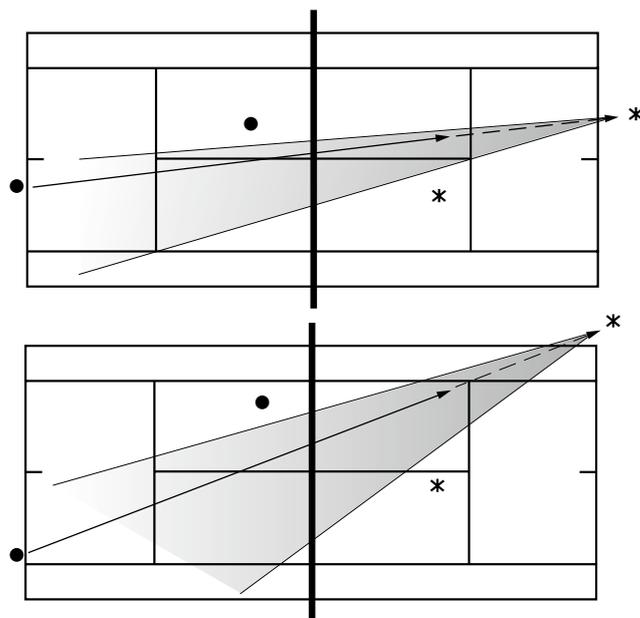
**Wie?** Es wird um Punkte gespielt. Die Teams wechseln bewusst oft ihre Aufstellungen. So wird versucht, das gegnerische Team aus dem Spielrhythmus zu bringen.

**Variationen:**

- Man hat immer nur einen Aufschlag zur Verfügung.
- Wenn die Gegner den Ball nicht berühren können, zählt der Punkt doppelt.
- Pro Game hat jedes Paar die Möglichkeit einen «Doppelpunkt» anzusagen. Das bedeutet, dass dieser Punkt dann doppelt zählt.

**Raumaufteilung**

**Wie?** Bei dieser Übung werden keine Bälle gespielt. Es wird von einer bestimmten Doppelaufstellung ausgegangen. Der Leiter bespricht mit seinen Spielern die verschiedenen Handlungsmöglichkeiten. Zum besseren Verständnis können lange Bänder verwendet werden, um die möglichen Winkel besser sichtbar zu machen.

**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.

- 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.



# Teamwork als gemeinsames Erlebnis

- ➔ Teamwork heisst, kommunizieren.
- ➔ Teamwork heisst, sich gegenseitig unterstützen.
- ➔ Teamwork heisst, mitdenken und antizipieren.
- ➔ Teamwork heisst auch, Verantwortung übernehmen.

## Abstauber

**Wie?** Es wird mit der klassischen Doppelaufstellung gespielt: Der Servierende und der Retournierende spielen cross. Die beiden Netzspieler wählen ihre Netzposition je nach Situation und versuchen bei passenden Gelegenheiten ins Spiel einzugreifen und mit einem Volley zu punkten.

### Variationen:

- Ohne Ball, die Verschiebungen am Netz nach li, re, vor und zurück «trocken» üben.
- Hilfslinien einsetzen, mit Bodenmarkierungen mögliche Positionen visualisieren.
- Mit oder ohne Service.
- Doppel um Punkte. Der Partner des servierenden Spielers muss den Return «abstauben».
- Doppel um Punkte. Der Partner des retournierenden Spielers muss den ersten Grundschatz des Aufschlagenden «abstauben».

## Sitzung

**Wie?** Es werden einige Games, ein Satz oder ein ganzes Match gespielt. Die beiden Doppelteams bemühen sich intern um eine aktive Kommunikation. Sie unterstützen sich, legen die Taktik für den nächsten Punkt fest und pflegen Rituale. Folgende Punkte für ein sinnvolles Verhalten zwischen zwei Punkten sind hilfreich:

1. Die positive körperliche Reaktion nach dem Punkt,
2. die Entspannungsphase,
3. die Vorbereitungsphase,
4. das Ritual.

### Variationen:

- Mit unterschiedlichen Aufstellungen spielen.
- Die Taktik wird für ein ganzes Game festgelegt.
- Für die jeweilige Taktik Handzeichen abmachen.

**Parallele**

**Wie?** Bei Übungsbeginn spielt ein Team im Raum der Grundlinie, das andere am Netz. Die beiden Netzspieler verschieben sich seitwärts individuell sinnvoll, um den Raum optimal abzudecken.

**Variationen:**

- Ohne Ball, nur mit Simulation möglicher Positionen.
- Der Leiter gibt Bälle ins Spiel.
- Es wird um Punkte gespielt.

**Changing Position**

**Wie?** Alle vier Doppelspieler sind zu Beginn am Netz in Volleyposition. Der Leiter gibt den Ball mit einem Lob ins Spiel, dann ist der Punkt offen und wird ausgespielt. Wichtig ist, dass der überlobte Spieler den Ball seinem Partner überlässt und auch zurück läuft. Die Spieler kreuzen sich.

**Variationen:**

- Es wird um Punkte gespielt.
- Nicht jeder zugespielte Ball ist ein Lob.

**Gleiche Höhe**

**Wie?** Es wird um Punkte gespielt. Der Leiter gibt aus dem Raum der Seitenlinie den Ball ins Spiel. Die Doppelteams haben unterschiedliche Ausgangspositionen und versuchen immer auf gleicher Höhe das Spielfeld zu verteidigen und zu punkten.

**Variationen:**

- Zwei sind im Raum der Grundlinie, zwei am Netz.
- Alle vier sind am Netz.
- Alle vier sind im Raum der Grundlinie.

**Best of five**

**Wie?** Es wird ein ganzes Match auf drei Gewinnsätze gespielt. Aus der Sicht des Aufschlägerteams ist der Spielstand bei jedem Game immer 30:40. Die beiden Doppelteams müssen sich gut absprechen, wie sie sich bei diesem heiklen Spielstand immer wieder sinnvoll verhalten sollen.

**Variationen:**

- Gewinnt das aufschlagende Team das Game, zählt es als zwei gewonnene Games.
- Es wird nur im Einzelfeld gespielt.
- Man hat immer nur einen Aufschlag zur Verfügung.
- Es wird ohne Service und Return gespielt, der Leiter gibt die Bälle ins Spiel und alle vier sind am Netz, im Raume der Grundlinie oder ein Team ist hinten und das andere am Netz.

**Einzelfeld-Doppel**

**Wie?** Es wird um Punkte gespielt. Das Spielfeld ist aber nur das Einzelfeld. Durch diese Einschränkung wird das Volleyspiel intensiviert.

**Variationen:**

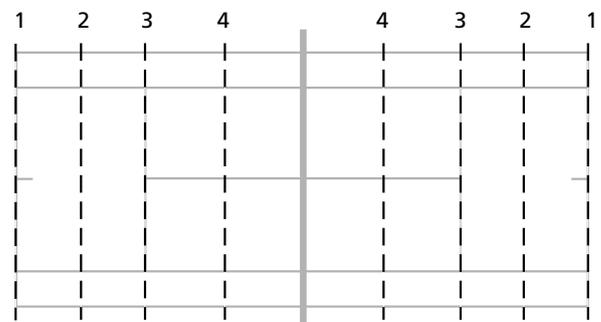
- Mit oder ohne Service.
- Der Leiter gibt die Bälle ins Spiel.
- Zu Beginn sind alle vier am Netz.

**No Ad**

**Wie?** Es werden einige Games, ein Satz oder ein ganzes Match gespielt. Dabei spielt man mit der Spielregel «No Ad», die immer häufiger angewendet wird. Das bedeutet, dass bei 40:40 der nächste Punkt über den Spielgewinn entscheidet. Das rückschlagende Team hat die Wahl, ob der Aufschläger in das rechte oder linke Aufschlagspiel servieren soll. Das Team, das den Entscheidungspunkt gewinnt, ist Sieger.

**Win the position**

**Wie?** Beide Teams beginnen auf der Höhe der Linie «2». Der Leiter gibt einen Ball ins Spiel, und es wird um den Punkt gespielt. Das Team, das den Punkt gewinnt, kann den nächsten Punkt auf der Linie «3» beginnen. Das Verliererteam fällt eine Positionsnummer zurück. Das Ziel für die Teams ist, die Position vier zu erreichen und dort dann den Punkt zu gewinnen.



# Doppelspielen im Kleinen

In den beiden Servicefeldern – also im Kleinfeld – gibt es viele spannende Doppelspiele. Alle diese Formen können zu Beginn der Lektion, im Sinne eines Aufwärmens oder Einspielens gemacht werden. Sie haben aber auch als Höhepunkt am Ende einer Unterrichtseinheit ihre Berechtigung.

## Tischtennisdoppel

**Wie?** 2:2. Es muss abwechselungsweise geschlagen werden.

### Variationen:

- Mit oder ohne Korridor.
- Mit Korridor gegen ohne Korridor.
- Mit unterschiedlichen Bällen.
- Nur im Treffpunkt 3, 2 oder 1 treffen.
- Abwechselungsweise je einmal mit der linken, dann einmal mit der rechten Hand.

## Ein Schläger

**Wie?** 2:2. Jedes Team hat nur einen Schläger. Es muss immer abwechselungsweise gespielt werden. Nach jedem Schlag den Schläger übergeben.

### Variationen:

- Ein Team hat als Spielfeld nur ein Servicefeld.
- Nach zwei Schlägen den Schläger übergeben.

## Shakehand

**Wie?** 2:2. Die beiden Spieler müssen sich die Hand geben und so um den Punkt spielen.

### Variationen:

- Beide Teams sind durch ein elastisches Band verbunden.
- Sieger ist, wer drei Punkte hintereinander gewinnt.

## Netzkantenspiel

**Wie?** Alle vier Spieler stehen nahe am Netz. Den Ball auf die Netzkante fallen lassen und dann weiterspielen.

### Variationen:

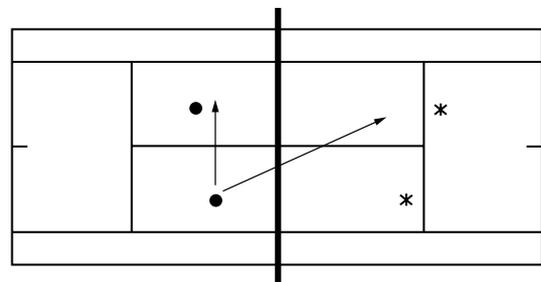
- Auch der Korridor gehört zum Spielfeld.
- Jeder Spieler darf jeweils höchstens 2 gleiche Schläge (z. B. Grundschläge oder Volleys) hintereinander spielen.
- Mit Zusatzaufgaben, wie Netzpfosten oder Linie berühren, eine Drehung machen.

## Viereck

**Wie?** 2:2. Als Doppelteam versucht man Punkte gegen das andere Team zu erzielen. Zusätzlich kann aber jeder Spieler den Ball über die Servicemittellinie spielen, um so Punkte gegen seinen Doppelpartner zu erzielen. Bei diesem Spiel zählt jeder Spieler seine gewonnenen Punkte. Gewinnt man als Doppel den Punkt, dann bekommen beide Spieler je einen Punkt gutgeschrieben.

### Variationen:

- Nur gebogene Flugbahnen spielen, wenn der Partner angespielt wird.
- Immer nach drei Punkten den Ball wechseln (normaler Ball – weicherer Ball).
- Bei Spielbeginn sind alle vier Spieler am Netz.



## Literatur

- Baumgartner, R.: **Doppeltraining**. Edelfingen, Sportverlag Schmidt & Dreisilker, DTB-Trainerbibliothek, 1996, Band 1.
- Nittinger, N.: **Psychologisch orientiertes Tennistraining**. Stuttgart, Neuer Sportverlag, 2008.
- Bachmann, S.; Meier, M.: **Schlagkräftige Ideen**. Biel, Eigenverlag Swiss Tennis, 2005.

## DVD (Ideen)

- [www.equipement.fft.fr/centrale/description.php?prod=3900H](http://www.equipement.fft.fr/centrale/description.php?prod=3900H)
- [www.shopwiki.com/\\_doubles+tennis+tactics](http://www.shopwiki.com/_doubles+tennis+tactics)

# Fun in Variationen

Durch eine geschickte Veränderung des Raumes, sprich der Spielfeldgrösse und den Regeln, z.B. Zählweise, können immer wieder neue Anreize geschaffen werden.



## Poleposition

**Wie?** Das ist eine Wettkampfform für 6 Spieler. Es werden 3 Zweierteams gebildet. Ein Zweierteam ist am Netz, die anderen beiden Teams sind gegenüber an der Grundlinie. Der Leiter spielt den Ball zur Spieleröffnung dem Team am Netz zu. Wenn eines der beiden Teams an der Grundlinie einen unerreichbaren Passierball spielt oder zwei Punkte hintereinander gewinnt, darf es die Seite wechseln und am Netz spielen. Die beiden Teams an der Grundlinie wechseln sich nach jedem Versuch ab.

## Sechs Aufschläge

**Wie?** Es wird nach den normalen Tennisregeln Doppel gespielt. Pro Game hat der Servierende aber nur sechs Aufschläge zur Verfügung. Sind die sechs Bälle aufgebraucht und das Game ist noch nicht fertig, so gilt es als verloren.

### Variationen:

- Mit fünf oder sieben Aufschlägen pro Game spielen.
- Pro Game darf man einen Punkt ansagen, der doppelt zählt.

## Einzel, dann Doppel

**Wie?** Alle vier Spieler stehen im Raum der Grundlinie. Je zwei Spieler spielen cross um den Punkt. Macht ein Team einen Fehler, wird sofort mit dem Ball des zweiten Teams im ganzen Doppelfeld um den Punkt gespielt. Das Anspiel ist von unten. Es können beide Punkte gezählt werden oder nur der zweite, wenn Doppel gespielt wird.

### Variationen:

- Zuerst wird im halben Doppelfeld longline gespielt.
- Zuerst wird in normaler Doppelaufstellung im halben Doppelfeld gespielt (cross oder longline).
- Ein Team beginnt am Netz, das andere im Raum der Grundlinie (cross oder longline).
- Beide Teams beginnen am Netz (cross oder longline).

## 4 mal 2

**Wie?** Es wird nach den normalen Tennisregeln Doppel gespielt. Es serviert aber nicht derselbe Spieler während dem ganzen Game, sondern jeder Spieler hat zwei Bälle zur Verfügung.

### Variationen:

- Das Anspiel ist von unten und nicht mit einem Service.
- Es wird nur im Einzelfeld gespielt.
- Ein Team spielt im Einzelfeld, das andere im Doppelfeld.

## Kids Tennis – Das Kinderprogramm von Swiss Tennis

Im Frühjahr 2005 startete Swiss Tennis gesamtschweizerisch das Programm Kids Tennis. Das Programm basiert auf drei Säulen und soll Kindern die Möglichkeit eröffnen in die Fussstapfen von Federer, Schnyder und Co. zu treten.

**Learning:** Kindgerechter, abwechslungsreicher und strukturierter Unterricht ab 4 Jahren, gegliedert in 3 Levels. Jeder Level umfasst 1 Stufe und stellt Anforderungen auf angepasstem Niveau.

**Competitions:** Turniere auf den Levels red, orange und green für alle tennisbegeisterten Kinder ab 4 Jahren.

**Events:** Tennis Days – an gut frequentierten Orten wird Kids Tennis während den Frühlings- und Sommermonaten der Öffentlichkeit, in erster Linie Kindern und Familien vorgestellt.

**Material:** Im Kids Tennis-Shop lassen sich eine Vielzahl von Kids Tennis-Artikeln online bestellen. Hier ist sowohl die umfassende Ideensammlung «Schlagkräftige Ideen» zu finden wie auch mögliche Preise für die Kids.

> [www.kidstennis.ch](http://www.kidstennis.ch)



Alles,  
wirklich  
alles  
für Tennis

[www.alder-eisenhut.ch](http://www.alder-eisenhut.ch)

Alder+Eisenhut AG

9642 Ebnat-Kappel

Telefon 071 992 66 66

Fax 071 992 66 44



**alder + eisenhut**  
turngeräte    sportsgear    service