

DIE BEDEUTUNG VON TRAINING UND ÜBUNG DES „AUFSCHLAG PLUS EINS“ IM HEUTIGEN SPIEL

Dieses Dokument bündelt Forschung, Analysen und Kommentare von Wissenschaftlern, Tennistrainern und anderen Sportfachleuten, die sich mit der Bedeutung kurzer Ballwechsel im heutigen Tennis befassen.

ZUSAMMENFASSUNG

Forschung und Analysen von Tennisturnieren auf der ganzen Welt, darunter die Australian Open und Wimbledon, zeigen, dass die ersten vier Schläge eines Ballwechsels im heutigen Spiel immer wichtiger werden. Spielerinnen und Spieler, die in ihren ersten beiden Schlägen mehr Punkte gewinnen, dem sogenannten *Aufschlag plus eins*, gewinnen weit häufiger Matches als jene, die lange Ballwechsel dominieren.

FORSCHUNG

Den wichtigsten Aspekt des Spitzentennis auf Rasen untersuchen: kurze Ballwechsel

In ihrer von der LTA unterstützten Forschungsarbeit von 2021 stellten Anna Fitzpatrick und Kolleginnen fest, dass Spielerinnen und Spieler, die mehr kurze Punkte (0 bis 4 Schläge) gewannen als ihre Gegner, in über 90 % der Fälle das Match gewannen. Der kurze Punkt ist der entscheidende Erfolgsfaktor. Diese Ergebnisse stützen die Erkenntnisse anderer Forscher und Tennisfachleute, die kurze Punkte als entscheidend für den Erfolg im Tennis ansehen und sie als zentrales Anliegen für Trainer betrachten.

ANNA FITZPATRICK ET AL., 2021

Trainingsanalyse der Experten: Die ersten vier Schläge sind der Schlüssel

Die neuen Analysedaten, die in unseren Sport Einzug halten, räumen mit vielen alten Mythen auf und helfen, das Spiel auf neue Weise zu verstehen.

Weniger als 30 Prozent der Ballwechsel gehen über fünf oder mehr Schläge, und doch verbringen Spielerinnen und Spieler den Großteil ihrer Trainingseinheiten damit, Vor- und Rückhände zu dreschen. Spieler auf der ganzen Welt verbringen typischerweise rund 90 Prozent ihrer Zeit auf dem Trainingsplatz damit, Vor- und Rückhände bis zur Erschöpfung zu schlagen, in dem Glauben, dieser Trainingsstil sei maßgeschneidert, um Matches zu gewinnen.

Der Matchplatz sieht völlig anders aus. Er ist voller kurzer Ballwechsel, dominiert von Aufschlägen und Returns, zwei konkreten Elementen, denen auf dem Trainingsplatz kaum Aufmerksamkeit geschenkt wird.

CRAIG O'SHANNESY · STRATEGIEANALYST FÜR WIMBLEDON, DIE AUSTRALIAN OPEN UND DIE ATP WORLD TOUR

Aufschlag plus eins und Return plus eins

„Die besten Spieler von heute konzentrieren sich darauf, einen guten Aufschlag und einen guten ersten Schlag nach dem Aufschlag auszuführen. Die meisten Punkte werden mit einem dieser Schläge gewonnen, und der Spieler, der die ersten beiden Bälle häufiger gut trifft, ist fast immer der Sieger des Matches. Diese Idee erscheint äußerst einfach. Achten Sie aber beim nächsten Match darauf und zählen Sie, bei wie vielen Punkten es Ihnen gelingt, den Aufschlag plus eins oder den Return plus eins wie geplant auszuführen.“

*STEVE ANNACONE · USPTA ELITE PRO, DIREKTOR
VON ANNACONE TENNIS*

Die Vorteile des Aufschlag plus eins

Der Aufschlag ist der erste Schlag, der das Spiel eröffnet, doch meistens üben wir ihn mit Aufschlagkörben am Ende des Trainings. In der Regel machen wir viel taktische Arbeit an der Grundlinie, verknüpfen sie aber selten mit dem Aufschlag. Spielmuster als Aufschlag plus eins zu denken, eröffnet die Möglichkeit, bestimmte wichtige Details zu erkennen, die es zu beachten gilt.

- Wir achten auf die Beinarbeit und die Erholung nach dem Aufschlag und optimieren die Vorbereitung auf den nächsten Schlag, die sich stark von der Erholung zwischen Grundschlägen unterscheidet.
- Wir visualisieren Muster aus zwei Schlägen, bevor wir den Punkt beginnen, sodass wir die Punkte mit einer höheren Ordnung starten.

Einfache Spielzüge zu schaffen und sie klar vor Augen zu haben, steigert deine Effektivität auf dem Platz. Wenn du sie im Training übst, beginnst du die Punkte mit einem Plan und einem Schema und trainierst klüger.

*GEORGE MARGI · GRÜNDER UND CEO, GLOBAL AGENT
ACADEMY*

Tennistipps aus einem Hochleistungs-Workshop

Fast jeder übt viel mit Grundlinien-Ballwechseln, doch gutes Spiel baut auf Aufschlag +1. Diese Art des Trainings bereitet dich auf das Matchspiel vor, nicht auf zielloses Ballwechseln, und da im Tennis so vieles vom Aufschlag und Return abhängt, gibt es dir Wiederholungen dieser entscheidenden Schläge, die Ballwechsel oder selbst ein normales Match nicht nachbilden können.

GENE DESROCHERS · TENNISTRAINING

Tennishead-Einblick: die einfache, aber unglaubliche Taktik, die Roger Federer so stark macht

„Aufschlag +1 ist eine konkrete Aufschlagtaktik, die den Aufschlag und den ersten Grundschatz danach zu ... einer verheerenden Einheit verbindet. Schlag auf. Folge sofort mit einer Vorhand. Gewinne den Punkt. So läuft es typischerweise für die Schweizer Legende Roger Federer. Die Analyse von Federers Aufschlag-+1-Strategie über 28 Matches bei den Australian Open, einschließlich des Titelgewinns 2017, zeigt, wie dominant diese tödliche Eins-zwei-Kombination wirklich ist.

Kurz gesagt: je früher im Punkt, desto besser, bevor die Gegner ihn auf neutrales Terrain ausdehnen können. Wie du deutlich siehst, ist die Vorhand-Strategie mit Aufschlag +1 eine hochwirksame Taktik, die Spieler aller Spielstärken in unserem Sport einsetzen können, sogar du!“

CRAIG O'SHANNESY · TENNISHEAD

Verbinde Aufschlag und ersten Schlag zu einer Einheit

Sieh den Aufschlag nicht nur als einseitige Waffe. Zu oft denken wir, die Hauptaufgabe des Aufschlags sei es, Asse zu schlagen. Doch wenn man sich die 14 besten Ass-Werte auf der ATP Tour ansieht, haben 8 dieser Spieler das Match verloren. Asse zu schlagen ist nicht so viel wert, wie man meint, denn du brauchst trotzdem einen Plan für die Mehrzahl der Punkte, die gespielt werden müssen.

BRAINGAME TENNIS

Wie man den Aufschlag plus eins als Waffe nutzt

Die meisten Punkte enden innerhalb von vier Schlägen. Die Leute üben ihren Aufschlag, aber sie üben nur den Aufschlag und bleiben dann stehen. Arbeite daran, deinen Aufschlag und die Erholung zu üben: den Eins-zwei-Schlag.

*TOM AVERY · SEIT ÜBER 40 JAHREN
TENNISTRAINER*