

Die 10 Gebote für ein erfolgreiches Einzel

- 1. Gebot: Taktik wie Technik** - Ein Tennisspieler soll immer nur die taktischen Züge wählen, die er auch technisch durchführen kann.
- 2. Gebot: Sicherheit** - 70 % der Punkte im Tennis werden durch Fehler gemacht. Also konzentriere dich darauf, zuerst keine Fehler zu machen, ehe du versuchst direkte Punkte zu erzielen.
- 3. Gebot: Geduld** - Versuche möglichst auch in heiklen Situationen nicht die Geduld zu verlieren. Dieser Umstand hängt unmittelbar mit dem zweiten Gebot zusammen.
- 4. Gebot: Prozenttennis** - Darunter versteht man die Fähigkeit seine Schläge realistisch einzuschätzen; also keinen Schlag spielen, bei dem man nicht mindestens 51% Erfolgschancen hat.
- 5. Gebot: Anpassungsfähigkeit** - Man muss in der Lage sein, sich notfalls an das Spiel des Gegners anzupassen. Das heißt jedoch nicht, eigene Stärken vergessen.
- 6. Gebot: Einfachheit** - Achte besonders in kritischen Situationen darauf, nicht "in Schönheit sterben". Spiele schnörkellos und zielgerichtet.
- 7. Gebot: Risikofreude** - Versuche ab und zu den Gegner durch Aggressivität unter Druck zu setzen. Dabei darf die Fehlerquote aber nicht die magische 49%-Grenze überschreiten; siehe 4. Gebot.
- 8. Gebot: Hoffnung** - Verliere auch in aussichtslosen Situationen nie die Hoffnung auf Erfolg. Ein Spiel ist erst beendet, wenn der Matchball vom Gegner verwandelt wurde.
- 9. Gebot: Variabilität** - Versuche durch Kreativität neue Überraschungselemente ins Spiel einzubauen um den Spielrhythmus des Gegners zu brechen.
- 10. Gebot: Räumliches Denken** - Versuche beim Lob, Passierschlag etc. möglichst nicht das Netz anzuvisieren, sondern denke an den Bereich, in den du den Ball spielen willst.

Die 10 Gebote für ein erfolgreiches Doppel

- 1. Gebot: Offensive** - Moralisch und spieltechnisch ist es stets ein Vorteil in der Offensive zu sein, am besten mit beiden Spielern am Netz.
- 2. Gebot: Kommunikation** - Die Spielpartner sollten viel miteinander kommunizieren, harmonisieren, sich gegenseitig aufbauen und anfeuern und sich nicht gegenseitig Vorwürfe machen.
- 3. Gebot: Absprache und Taktik** - Besonders bei eigenem Aufschlag sinnvoll. Wenn der Netzspieler weiß, wohin der Aufschläger serviert, hat er einen kleinen Vorteil und kann sich positionieren.
- 4. Gebot: Die Mitte als Schwachpunkt** - Hier ist der Gegner am leichtesten verwundbar. Bei harten Passierschlägen durch die Mitte treten häufig Abstimmungsprobleme auf.
- 5. Gebot: Aktivität am Netz** - Der Netzspieler soll sich trauen, einmal in der Mitte einen ball zu "klauen". Das verunsichert den Gegner
- 6. Gebot: Timing** - Wird ein Paar überlobt, sollte in der Regel der Spieler zurücklaufen, der nicht überlobt wurde. Sein Partner wechselt die Platzhälfte und orientiert sich nach hinten.
- 7. Gebot: Abstimmung** - Kurze Kommandos während des Ballwechsels erleichtern die Abstimmung ("du!" ; "ich!" ; "geh links!"...).
- 8. Gebot: Aufmerksamkeit** - Der Netzspieler blickt beim Ballwechsel immer nach vorne, nie zurück zu seinem Partner.
- 9. Gebot: Aufschlag** - Ein guter Aufschlag muss nicht immer fest sein. Ein Topspin-Aufschlag nach außen öffnet das Feld und gibt mehr Zeit für den Netzangriff.
- 10. Gebot: Harmonie** - Bei der Zusammenstellung eines erfolgreichen Doppelpaares ist es wichtig, auf die Stärken und Schwächen der Spieler zu achten. Z.B. Rechts-, mit Linkshänder oder starker Vorhandspieler mit starkem Rückhandspieler.
- 11. Gebot:** Rechtzeitig trinken.