



Nina Pittinger tritt regelmäßig
bei Fortbildungen als
Referentin in Erscheinung.

NINA PITTINGER QUERBEET

Die neue Rubrik „**Lieblingsübung**“ stellt in jeder TennisSport-Ausgabe eine Übung eines TennisSport-Lesers vor, welche von dem jeweiligen Trainer oder der jeweiligen Trainerin als besonders spaßig oder besonders sinnvoll erachtet wird. In dieser Ausgabe ist die Lieblingsübung von **Nina Nittinger**, die sie auch beim Internationalen DTB Tenniskongress vorgestellt hatte.

Übung zur Spieleröffnung

Ziel der Übung:

- Bei der Übung soll speziell die Wahrnehmungsfähigkeit trainiert werden. Sie steht am Anfang folgender taktischer Denkprozesse: wahrnehmen, beurteilen, entscheiden und letztendlich der taktischen Handlung.
- Zudem sollen die drei taktischen Ziele verfolgt werden, den Gegner unter Raumdruck, Zeitdruck und Präzisionsdruck zu setzen.
- Und natürlich soll das Spiel viel Spaß machen.

Spieler:

- Optimal sind vier Spieler, das Spiel kann aber auch von zwei, drei, fünf oder sechs Personen durchgeführt werden.

Organisation:

- Die Bälle aus dem Korb werden hinten am Zaun gleichmäßig auf beiden Seiten verteilt. Die Spieler brauchen viel Munition, denn jeder Spieler sollte immer drei Bälle in der Tasche haben.

Zählweise:

- **Das Ziel der Übung ist es, drei Punkte hintereinander mit der eigenen Angabe zu gewinnen**, dann hat man ein Game. Gewinnt man drei Punkte hintereinander oder verliert man einen Punkt, geht die Angabe an den Gegner. Es werden ein bis zwei Gewinnsätze bis sechs gespielt. Bei einem Spielstand von 6:6 wird ein Tie-Break gespielt. Es wird jetzt jeder Punkt gezählt, der mit der eigenen Angabe erzielt wurde, ein Punktverlust bedeutet Angabenwechsel.

Spielregeln:

- Mit der Angabe kann man machen, was man möchte, aber sie **muss von unten angespielt** werden. Sie kann schnell, langsam, lang, kurz, longline, cross, hoch, mit viel Drall, Slive, etc. gespielt werden. Man soll den Gegner mit der Angabe unter Druck setzen und den eigenen Punkt vorbereiten.

- Sobald man einen Punkt mit der eigenen Angabe gewonnen hat, kann man sofort von **da, wo man ist**, den nächsten Ball ins Spiel bringen. Der Gegner muss nach dem verlorenen Punkt rausgehen, sein Partner muss so schnell wie möglich reagieren und ins Spiel kommen. Hier kann man den Gegner sehr unter Zeitdruck setzen, oder z.B. in den freien Raum spielen.

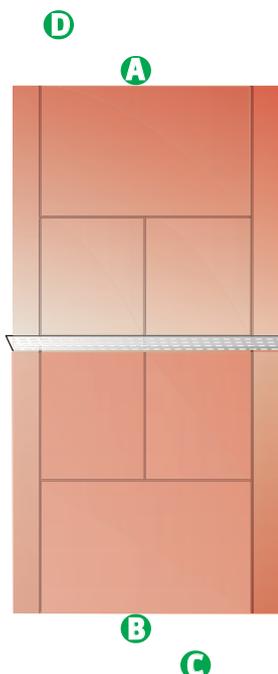
- Verliert der Spieler einen Punkt mit der eigenen Angabe, muss er herausgehen, der Partner kommt ins Spiel und **die Angabe geht an den Spieler, der den Punkt gewonnen hat**.

- Kurz gesagt: Wer den Punkt gewinnt, bleibt (für maximal drei Punkte), wer den Punkt verliert, muss raus.

Variationen:

- Da man mit der Angabe einen sehr großen Vorteil hat, ist es für sehr gute Spieler ratsam, den Bereich der Angabe einzuschränken. So kann man zum Beispiel sagen, dass die Angabe nur hinter der T-Linie oder Grundlinie gemacht werden darf, oder wenn die Angabe vom Netz stattfindet, muss sie über die T-Linie hinausgehen.

Spieler A hat Angabe, nachdem er einen Punkt gemacht hat, spielt er sofort an Ort und Stelle die nächste Angabe, Spieler C ersetzt sofort Spieler B.



Autorin: **Nina Nittinger** ist DTB-A-Trainerin sowie A-Trainerin Kondition (Swiss Tennis) und betreut momentan leistungsorientierte Jugendliche und Profis sowohl auf dem Platz, als auch im konditionellen und mentalen Bereich. Im Anschluss an ihre Tenniskarriere schloss sie ein Studium im Bereich Sportmanagement und ein Fernstudium im Bereich der Sportpsychologie ab. Sie ist Autorin mehrerer Bücher und DVDs und ist schon diverse Male (so auch in diesem Heft) als Autorin in der TennisSport, der Deutschen Tennis Zeitung und anderen Fachmagazinen in Erscheinung getreten.

Kontakt: ninitti@aol.com

Wenn auch Sie sich in der Fachzeitschrift **TennisSport** mit Ihrer **Lieblingsübung** wiederfinden wollen, schicken Sie uns Ihre Lieblingsübung samt einer kurzen Beschreibung Ihrer Person an **wohlbold@deutsche-tennis-zeitung.de**