

# B-Trainer\*in-Ausbildung

(Badischer Tennisverband & Württembergischer Tennis-Bund)

## B-Trainer Ausbildung 2022

Coaching im Tennis (Turnier und Verein)

### Themenübersicht

- 1. Key Facts**
  - 1.1 Herausforderungen für den Coach
  - 1.2 Aufgabenbereich Coaching im Tennis
  - 1.3 Coaching-Ansatz
  - 1.4 Schlüssel zum Erfolg
  - 1.5 Gegneranalyse
  - 1.6 Rituale
- 2. Coaching auf Turnieren**
  - 2.1 Allgemeines
  - 2.2 Vor dem Turnier
  - 2.3 Vor und während des Matches
  - 2.4 Nach dem Match bzw. Turnier
- 3. Coaching im Verein (Mannschaften)**

### 1. Key Facts

- 1.1 Herausforderungen für den Trainer/Coach und Athlet**
  - Saison unterscheidet sich in Dauer und Umfang von anderen Sportarten
  - Beispiel 2019 BTV: → 1. Turnier bei Senioren ab 25. Januar 2019  
→ letztes Turnier z.B. auf Aktivenebene ab 02. Januar 2019
  - Je nach Trainingsumfang sehr viel gemeinsame Zeit mit den Athleten
  - Abhängigkeit des Coaches von den Spielerinnen und Spielern (monetar und sportlich)
  - Teamgedanke entwickeln (Athlet, Eltern, Coach, Verein)
  - moralische Unterstützung
  - finanzielle Unterstützung
  - Coach ist häufig Ventil für die Emotionen der Spielerinnen und Spieler
  - Grenzen im persönlichen Umgang klar abstecken
  - Besonderheit im Umgang mit Misserfolg
  - In welchem Job verliert man jede Woche bzw. macht jeden Tag Fehler?
  - erreichbare Ziele setzen (Weiterentwicklung des Spiels steht im Vordergrund)
  - Einzelsport, große Turniere, Zuschauer → Team/Coach hilft, Spieler ist nicht alleine (z.B. Blickkontakt)
  - Philosophieunterschiede
  - Höchstleistung wird nur erreicht, wenn sowohl Athlet als auch Coach sich voll einbringen → Synergieeffekt
  - Professionelles Auftreten/Arbeiten beeindruckt und bleibt im Gedächtnis
  - Mannschaftstraining und -betreuung bei den Medenspielen
  - Betreuung bedarf genauer Planung („Wo kann ich betreuen?“)
  - Versuch im Privattraining allen Wünschen gerecht zu werden

### 1.2 Aufgabenbereich Coaching im Tennis

- Weit mehr Aufgaben als die reine Arbeit auf dem Tennisplatz
- häufig auch noch Athletik- und Mentaltrainer
- Belastungssteuerung in Abhängigkeit von Turnieren/Medenspielen und nach Verletzungen
- Professionelle Zusammenarbeit untereinander gewährleisten (Athlet-Eltern-Coach-Verein)
- Trainingssteuerung (Tages-/Wochen-/Monats-/Jahresplanung) → Mikro-, Meso-, Makrozyklus
- Weiterentwicklung des technisch-taktischen Spiels
- Turnierplanung
- Gegneranalyse/Matchplan erstellen und vermitteln
- Coaching während der Turniernatches und bei den Medenspielen
- Athlet zu einem mündigen Spieler entwickeln

**- Hauptziel: Athlet optimal vorbereiten**


### 1.3 Coaching-Ansatz

Grundgedanke: Extrem dichtes Leistungsniveau

- Start für alle bei 50:50
- Wie manipulieren wir dieses Verhältnis zu unseren Gunsten?
- An welchen Steilschrauben können wir drehen?

**Mögliche Steilschrauben:**

- professionelles und positives Umfeld zuhause und auf Turnieren bzw. bei Medenspielen
- Trainingspartner im Verein oft schwierig zu gestalten – Thema: „mit Besseren trainieren“)
- Trainingsintensität
- Fitness & Ernährung
- Turnierplanung (in Abstimmung mit dem Verein bezüglich Medenspielen)
- Matchtaktik-plan
- Abrufen der Leistung bzw. Aufmerksamkeit während des Matches (Kopf)
- „Fangnetz“ der Leistung (betrifft das Level, was wir immer spielen können sollten)
- unerschütterlicher Glaube an eigenes Spiel und Stärken
- Akzeptanz und Respekt

**Badischer  
Tennisverband** 

**1.4 Schlüssel zum Erfolg („gilt nicht für jede bzw. jeden“)**

**1. Ausgangslage analysieren**


- Welchen Leistungsstand hat mein Schützling bzw. die Mannschaft?
- Wo steht mein Schützling bezogen auf die Rangliste? Welche Turniere sind optimal?
- Wo sind seine bzw. ihre Stärken und Schwächen?
- Welche Mannschaften stehen als Gegner fest?
- Welche Heim- und welche Auswärtsspiele hat man während der Medenrunde?
- Auf Basis dieser Gesichtspunkte die Veränderungen aufbauen

**2. Veränderungen**

- Analyse des Spiels und Festlegung klarer Spielzüge (Prozentennis)
- Spieler freuen sich über Klarheit
- Zu viele Möglichkeiten verwirren, Optionen einschränken
- Trainingsintensität und Zielsetzung in jedem Training
- Qualität vor Quantität
- akribische Turneering
- Turnier-/Medenspielebetreuung
  - Weiterarbeit am Spiel auch während der Turniere bzw. Medenspiele
  - Individuelle Vorbereitung auf jeden Gegner (Analyse + Matchplan)
  - professionelles Auftreten und Erscheinungsbild
  - Förderung der Akzeptanz und des Respektes dem Gegner gegenüber
  - Intensive Überarbeitung des Selbstgesprächs

**→ Gemeinschaftlich gute Arbeit muss belohnt werden. Es ist nur eine Frage der Zeit**

**→ Vorher: Traum/Hoffnung - Nachher: Überzeugung**


**Badischer  
Tennisverband** 

**1.5 Gegneranalyse**

- Viele Athleten sind „Wiederholungstäter“
- generelle Stärken bekannt, momentane Stärken herausfinden
- Standard-Spielzüge erkennen und notieren
- Mögliche Schwächen herausfinden
- Mögliche Anhaltspunkte für Spielmuster:
  - Aufschlag/Spielzug 1, Punkte je Aufschlagspiel
  - Aufschlag/Spielzug bei 0:30
  - Aufschlag/Spielzug bei Breakball
  - Bevorzugte Angriffs-/Passierballrichtung
  - Bewegungsvorzüge (re-l, vor-zurück,...)
  - Tempovorzüge

**1.6 Rituale und Routinen im Tennis**


- Sowohl auf als auch neben dem Platz
- Mögliche Rituale/Routinen:
  - Warm Up als Signal an den Körper
  - Handtuch, Linen, Bank
  - Tagesabläufe
  - Seitenwechsel: Atemübungen, „Happy Place“, Matchplan, Blickkontakt mit Coach
  - Schlagewechsel
  - Gemeinsames Frühstück der Mannschaft vor dem Spieltag

**Badischer  
Tennisverband** 

**2. Turnier-Coaching**

**2.1 Allgemeines**

- Generell verboten
  - Realität: verbale und nonverbale Kommunikation
  - Zeichensprache
  - Zurufe (als „Anfeuern“ getarnt)
  - Grenzen ausetzen (Stich Warning/Warning)
  - günstige Platzwahl des Coaches
  - Sprachkenntnisse des (Ober/Schieds- und Linienrichter beachten)
- **Generelle Frage:**
  - Wofür Coaching und welche Vorteile bringt es mit sich?
  - Athlet während des Matches emotional eingebunden
  - kühler Abstand
  - Coach hat besseren Abstand auf das Geschehen
  - was funktioniert beim Schützling/Gegner
  - Spielmuster-züge erkennen
  - nötige Veränderungen forcieren
  - Unterstützung des Schützlings und Ablenkung des Gegners

**Badischer  
Tennisverband** 


**2.2 Vor dem Turnier**

Im Training bewusst auf die Gegebenheiten des Turniers bzw. Matches Wert legen

- auf welchem Belag wird gespielt?
- wo findet das Turnier statt (Anreise wann und wie organisieren)?
- psycho-physische Steuerung
  - auf Erfahrungen aus vorigen Matches eingehen
  - In Gesprächen die mentalen Aspekte der Turnier-Matchbelastung erarbeiten
  - Physische Belastungssteuerung auf das Turnier abstimmen
  - auf die eigene Strategie und Taktik im Training Wert legen
  - Spielzüge trainieren
  - Matchsituationen simulieren
  - Paradeschläge trainieren

**2.3 Vor bzw. während des Matches**

- Allgemeines und Spezifisches Warm Up
- Mentales Einstellen des Athleten auf die bevorstehende Belastung
- Strategisches und taktisches Einstellen des Athleten
- gegebenenfalls kennt man den Gegner
- Während des Matches günstige Perspektive wählen
- zur optimalen Übersicht
- zur optimalen Unterstützung des Athleten
- Während des Matches mögliche taktische Veränderungen anzeigen (Zeichensprache)


**Badischer  
Tennisverband** 

**2.4 Nach dem Match bzw. Turnier**

- Sicherstellung des „Cool Downs“ nach dem Match
- Gegebenenfalls Planung des weiteren Verlaufs des Turniers
  - Beobachtung des nächsten Gegners
  - Stärken und Schwächen herausfinden
  - Abgleich mit der Taktik des eigenen Schützlings
  - Rechtzeitiges WiederEinstellen des Athleten auf die nächste Matchbelastung
- Auf die richtige Ernährung achten und auf genügend Flüssigkeitszufuhr für das nächste Match
- Analyse des vorangegangenen Matches
  - Gegebenenfalls auf gewisse Situationen in einem anschließenden Kurztraining eingehen
  - „Fangnetz“ der Leistung
- **Nach dem Turnier ist vor dem Turnier!!!**
  - Analyse des Turnieraufbaus
  - In aller erster Linie die positiven Aspekte erörtern, negative dennoch nicht vernachlässigen
  - Konsequenzen aus dem Turnier ziehen
  - Im Training die Erfahrungen aufgreifen und gemeinsam mit dem Schützling bearbeiten
  - Unter Umständen Veränderungen in der Planung und Durchführung für das nächste Turnier tätigen

**Nur durch gemeinsames akribisches Arbeiten - davor, während und danach - können die angestrebten Ziele erreicht werden**

**→ Synergieeffekt**

**Badischer  
Tennisverband** 

**3. Mannschafts-Coaching**

- Generell erlaubt während des Matches (auf der Bank)
- Erlaubnis ausnutzen
- kann oft spielentscheidend sein

**Am Beispiel einer Oberliga-Mannschaft**

- Charakteristika der Oberliga:
  - Saisonlänge 2019: 10 Wochen im Sommer (7 Spiele inklusive Pause wegen Pfingstferien)
  - 6 Einzel + 3 Doppel an jedem Spieltag
  - Spieler können in mehreren Ländern gemeldet sein
  - Turnierlandschaft läuft national eingeschränkt weiter (international durchgehend)
  - unterschiedliche Aufgaben im Vergleich zur Einzelbetreuung
- **Hauptarbeit:**
  - Ganzjähriges Training der Mannschaft
  - Teamzusammenstellung vor der Saison
  - Teamzusammenstellung an den Spieltagen (bezogen auf Einzel und Doppel)
  - Coaching auf dem Platz
  - Teamspirit erzeugen
- **Nebenarbeit:**
  - Unterstützung des Vereins bei der Sponsorensuche für die Mannschaft(en) → Oberliga kostet Geld!!!
  - Ziele stecken (z. B. Klassenerhalt)
  - kleinere gemeinschaftliche Events organisieren, um das „Wir“-Gefühl zu erarbeiten

