

Schlag auf Schlag

Tennis bei Regen? Kein Problem, der Tennis-Court des ALCEDO ist unabhängig vom Wetter.

Jan-Philip Maaß-Emden, einer der dortigen Tennis-Trainer, verrät hier einige Tricks, wie es sich vielleicht leichter gewinnen lässt ...



Tennis ist ein altersunabhängiger Sport. Mit harten Schlägen und viel Bewegung lässt sich Stress abbauen und wer gewinnt, freut sich umso mehr. Auf zwei Indoor-Plätzen bietet das ALCEDO seit noch nicht allzu langer Zeit Tennis an. Aber

nicht nur das: Wer Aufschläge und Spieltechniken verbessern will, kann beispielsweise den Trainer des Deutschen Tennis Bund (DTB) Jan-Philip Maaß-Emden, 27, buchen. Er spielt Tennis seit seinem neunten Lebensjahr und besitzt den B-Trainerschein des DTB. Der Diplom-Ökonom und Triathlet ist sportbegeistert, liebt Snowboarden und fährt Mountainbike. Zudem liegt dem Familienvater die Jugendarbeit am Herzen.

Herr Maaß-Emden, sagen Sie, wie ist das Tennis-Training grundsätzlich aufgebaut?



Jan-Philip Maaß-Emden: „Die verfügbaren 60 Minuten sind im Ablauf ritualisiert. Für Kinder ist es wichtig, nach der Schule erst einmal anzukommen und sich auf das Training einzustellen. Wir beginnen daher mit einem Aufwärmprogramm, gefolgt von Power-Stretching-Übungen. Anschließend geht es weiter mit Schläger und Ball.“

Was ist das Wichtigste anfangs?



„Beim Einspielen auf dem kleinen Feld, kommt es zuerst auf den bewussten Schlag an, als auf den taktischen Spielzug. Bewegungsabläufe und Rhythmusgefühl trainieren wir mit einem leichteren Ball. Anschließend schlägt der Tennisschüler den Ball nach Zielvorgaben über das Netz. Dabei geht es um das Erlernen von Technik und Spielzügen. Auch Anfänger können sich vor einem Schlag überlegen, wohin sie treffen möchten. Das Ziel ist nicht nur, den Ball über das Netz zu bringen, sondern der Kopf soll den Körper leiten. Zum Ausklang spielen wir dann noch fünf Minuten Fußball, Frisbee oder Hockey. Damit hat jeder einen positiven Trainingsabschluss, auch wer im Tennisspiel verloren hat.“

Worin besteht der ganzheitliche Ansatz der Methode?

„Ganzheitliches Körpertraining bedeutet, dass nicht nur das Tennisspiel trainiert wird, sondern bestimmte Übungen besonders viele Muskelgruppen ins Training einbeziehen. Das Trainieren der Beinarbeit ist



wichtig, um bestimmte Muskelpartien aufzubauen und die Beweglichkeit zu verbessern. Die gezielten Power-Stretching-Übungen sowie die Arbeit mit Medizinbällen beanspruchen nämlich gleichzeitig mehrere Muskelgruppen. Diese Übungen fördern auch den Gleichgewichtssinn. Beides wirkt sich auf die Qualität der Schläge aus und verbessert die „Schlag-Ausdauer“.“

Worauf kommt es bei den Stretching-Übungen an?



„Nicht nur dehnen, sondern verschiedene Muskelgruppen gleichzeitig kräftigen. Man sollte die Übungen akkurat und dynamisch, also in durchgehender Bewegung, durchführen. Fehlstellungen korrigiere ich sofort, damit sie sich nicht einschleifen. Die Qualität der Übungen ist für die Effektivität sehr wichtig. Die Spieler sollen sich danach noch Wohlfühlen und nicht am nächsten Tag über Muskelkater klagen.“

Welche Lernfortschritte können Anfänger erwarten?



„Ein Leistungszuwachs ist möglich, wer konsequent trainiert. Anfänger haben den Vorteil, dass sie nicht umlernen müssen. Wer dagegen alte und womöglich falsche Trainingsmuster verändern muss, hat es schwerer. Beim Training arbeite ich gern mit Transferübungen. Dabei lasse ich beispielsweise eine Drehbewegung mit einem Medizinball vollführen und übertrage diese Drehung auf den Schlag. Auf diese Weise merkt sich der Körper die Bewegung über das Gefühl und kann diese dann leichter in eine andere Situation übertragen.“

Tennistraining innen, statt auf einem Außenplatz - bedeutet das eine Umstellung für bereits aktive Spieler?



„Natürlich ist eine Umstellung im Spiel nötig, denn ein Außenfeld unterscheidet sich grundlegend in der Bodenqualität. Unser Platz ist mit Teppich ausgestattet und damit besonders gelenkschonend. Auch das Licht lässt den Ball keinen Schatten werfen. Somit hat der Platz ausgezeichnete Spielqualität.“