

## Die Traineraufgabe testen und analysieren

### „Training mit System“ durch innovative Tests und Matchanalysen in der Tennisakademie Rhein Neckar

von Rolf Staguhn

In der modernen und anspruchsvollen Tennisausbildung sind Tests und Matchanalysen unverzichtbare Hilfsmittel für die Trainingssteuerung.

Die *Tests* erfassen die jeweilige Fertigkeit einzelner Schläge in den wesentlichen Aspekten "Sicherheit" und "Präzision" und geben im Laufe einer Trainingsperiode sowohl dem Schüler als auch dem Trainer ein objektives Bild über die individuellen Fortschritte.

Durch *Matchanalysen* können quantitative und qualitative Aussage über die Punkt entscheidenden Schläge eines Wettkampfes gemacht werden. Dies bezieht sich auf die verschiedenen Schläge (Aufschlagspiel, Returnspiel, Grundlinienspiel, Netzspiel) und die Bewertung nach Erfolgs- und Misserfolgsaspekten.

Als Grundlage für die in der Tennisakademie Rhein-Neckar angewandten Tests und Matchanalysen dienen die umfangreichen Erkenntnisse der verschiedenen Verbandsorgane und Trainervereinigungen des DTB, VDT und PTR. Die vom Akademieleiter Rolf Staguhn vorgenommenen Modifizierungen orientieren sich an folgenden Kriterien:

1. Die Tests und Analysen müssen einfach durchführbar sein und trotzdem aussagefähig sein.
2. Die Tests und Analysen müssen auch von den Schülern durchgeführt werden können. Hierfür wurden spezielle Formblätter entwickelt.

Gegenwärtig gehören folgende drei hauseigene Tests und drei Analysen zum Standard-Programm der Tennisakademie Rhein Neckar:

1. Hit Control Check
2. Rallye Control Check
3. Speed Control Check
4. Power Control Check
5. Service & Return Check
6. Match PRO-Check

### Test 1: Hit Control Check (H.C.C.)

#### Definition

Der H.C.C. gibt eine Aussage über die Sicherheit und Präzision einzelner Schläge.

#### Die Aufgabe

Es müssen jeweils 10 Bälle auf verschiedene Ziele gespielt werden. Das Zuspiel erfolgt durch den Trainer oder die Ballmaschine. Dabei muss auf standardisiertes Zuspiel und gleiche Lösungsaufgaben geachtet werden.

Getestet wird das

- Vorhand und Rückhand (cross und longline mit unterschiedlichen Präzisionsvorgaben)
- Vorhand- und Rückhand-Flugbälle mit unterschiedlichen Präzisionsvorgaben
- Aufschläge auf der Einstand- und Vorteilseite mit unterschiedlichen Präzisionsvorgaben.

Die Ergebnisse sind in das H.C.C.-Formblatt einzutragen.

#### Ergebnis

Die Auswertung erfolgt mit dem Hit Control Index. Werden alle 10 Bälle richtig gelöst, ist der Index 1 (VH 1, RH 1, FI 1, A 1). Bei 2 Fehlern ist der Index 0,5, bei 5 Fehlern ist der Index 0,2.

#### Varianten

Schwierigkeit der Ziele erhöhen.

#### Bisherige Erfahrungen

Die Durchführung des H.C.C. erfolgt vor allem bei unseren Tenniscamps. Hier können im Grundlagenbereich innerhalb einer Woche erstaunliche Verbesserungen erzielt werden.

### Test 2: Rallye Control Check (R.C.C.)

#### Definition

Der R.C.C. trifft eine Aussage über die Fähigkeit, einen langen Ballwechsel (Rallye) mit einem Partner fehlerfrei spielen zu können. Inbegriffen werden die Aspekte Sicherheit, Schlagkontrolle, Grundlinienspiel und Geduld.

#### Die Aufgabe

Zwei Partner spielen von der Grundlinie eine "Rallye", indem die jeweiligen Ballkontakte laut mitgezählt werden (1, 2, 3,...). Das gemeinsame Ziel besteht darin, möglichst mit einem Ball eine "100 Bälle-Rallye" ohne Fehler zu spielen. Dabei ist darauf zu achten, dass die Bälle nicht zu kurz werden (Spieler länger als die T-Linie). Bei einem Fehler (Ball im Aus oder im Netz usw.) wird mit einem neuen Ball die Rallye fortgesetzt. Es dürfen nur maximal 10 Bälle ins Spiel gebracht werden. Werden mit 10 Bällen keine 100 Ballwechsel erreicht, ist der Versuch ungültig. Bei einem erfolgreichen Check (100 Bälle geschafft) sind in das R.C.C.-Formblatt folgende Angaben zu machen: Datum, Spieler, Anzahl der benötigten Bälle (1 bis 10).

#### Rallye Control Index

Die Ergebnisse werden in den Rallye Control Index umgerechnet. Der Index errechnet sich aus der Anzahl der benötigten Bälle und der Anzahl der Ballwechsel. Bei einem Ballwechsel von 100 und nur einem benötigten Ball ist der Index 1. Sind dagegen 5 Bälle im Spiel gewesen, ist der Index 0,2.

#### Varianten

VH cross, RH cross; Flugball-Flugball, Flugball mit Grundlinie

### Bisherige Erfahrungen

Die bisherigen Erfahrungen haben gezeigt, dass die "Sicherheitsübung" mit hoher Motivation durchgeführt wird. Die Ergebnisse sind wesentlich wirkungsvoller als einfache Anweisungen wie "spielt mal auf Sicherheit!". In der Tennisakademie wird diese Übung auch zum Einschlagen benutzt und kann inzwischen auch von unseren T-REX Spielern mit nur einem Ball gelöst werden.

## Test 3: Speed Control Check (S.C.C.)

### Definition

Der S.C.C. gibt eine Aussage über die Fähigkeit, eine Grundlinien-Rallye mit möglichst hohem Tempo fehlerfrei spielen zu können. Inbegriffen sind die Aspekte Präzision, Zeitnot und maximale Konzentrationsfähigkeit.

### Die Aufgabe

Zwei Partner spielen von der Grundlinie eine "Rallye" mit dem Ziel, 20 Ballwechsel fehlerfrei und so schnell wie möglich miteinander zu spielen. Die Ballangabe wird mit 0 gezählt (bei gleichzeitigem Beginn der Zeitmessung). Danach wird jeder weitere Ballkontakt mitgezählt.

Mit dem 20. Ballkontakt ist die Rallye beendet (bei gleichzeitiger Messung der Endzeit). Zu beachten ist, dass beide Spieler den Ball möglichst nicht **vor** der Grundlinie spielen dürfen. Bei einem Fehler ist der Versuch ungültig.

### Ergebnis

Im S.C.C.- Formblatt werden die Spielpartner und die Zeiten der erfolgreichen Versuche festgehalten. Der S.C.C. gibt die benötigte Zeit für 20 Ballwechsel wieder.

### Varianten

VH, RH cross; VH /RH longline; länger spielen als T-Linie

### Bisherige Erfahrungen

Der S.C.C. wird sowohl bei den TARN-Camps als auch im Teamtraining regelmäßig durchgeführt. Zusätzlichen Anreiz bringt unsere Speed Control Rangliste und die "Geschwindigkeitstabelle". Im Bereich "T-REX Team" ist der S.C.C. teilweise in 30 Sekunden lösbar, was einer durchschnittlichen Ballgeschwindigkeit von 30 km/h entspricht. Im "Pro Bereich" sind die besten Ergebnisse bei 23 Sekunden, was einer durchschnittlichen Ballgeschwindigkeit von 70 km/h entspricht.

## Die Matchanalysen

Im Bereich der Matchanalysen gab es in den vergangenen Jahren unterschiedliche Produkte, die sich allerdings nicht durchsetzen konnten, da eine schnelle Bedienungskompetenz abverlangt wurde und die Anschaffungskosten teilweise sehr hoch waren.

Trotzdem bleiben fachmännische Analysen eines Wettkampfes unverzichtbar. Diese werden von den Trainern auf ganz unterschiedlicher Weise gelöst. In der Tennisakademie Rhein-Neckar gehören gegenwärtig folgende –hauseigene- Wettkampfanalysen zum Standard-Programm:

## Analyse 1: Power Control Check (P.C.C.)

### Definition

Mit dem P.C.C. werden auf einfache Weise alle Punkt entscheidende Bälle in zwei Kategorien unterteilt und quantitativ erfasst: es gibt entweder einen **"Powerpunkt"** oder einen **„Minuspunkt“ (unerzwungener Fehler)**

### Die Aufgabe

Die Analyse wird von einem Dritten (Spieler, Trainer) durchgeführt, indem er alle Punkte erfasst und in dem P.C.C.- Formblatt entweder als

- POWERPUNKT bewertet (winner, Gegner in Not gebracht und zu Fehler gezwungen) oder als
- MINUSPUNKT (unerzwungener Fehler, leichter Fehler).
- Dabei wird zusätzlich berücksichtigt, welchem Bereich der Punkt zugeordnet werden muss – zum Aufschlagspiel, Returnspiel, Grundlinienspiel, Netzspiel oder Konter-Netzspiel.
- Netzroller und „Glücksbälle“ sind nicht zu zählen.

### Ergebnis

Die POWERpunkte und MINUSpunkte werden ins Verhältnis gesetzt und mit dem Power Control Index ausgedrückt. Bei einem Verhältnis von einem "Powerpunkt" zu einem "Minuspunkt" ist der P.C.I. 1. Bei einem P.C.I. von 2 hat ein Spieler zweimal soviel Powerpunkte wie Errorpunkte.

### Varianten

unterschiedliche Gegner

### Bisherige Erfahrungen

Der P.C.C. gehört vor allem bei den Sommer-Wettkampfcamps zum unverzichtbaren Bestandteil des Trainingsprogramms. Mit Hilfe täglicher Auswertungen und entsprechenden Ranglisten konnten wir erstaunlich positive Resultate erzielen. Die Spieler waren hoch motiviert, ihren P.C.I. in den einzelnen Bereichen zu verbessern. Dabei hatten sie grundsätzlich zwei taktische Überlegungen: entweder mehr POWER-Punkte riskieren oder mehr auf Sicherheit und Ballkontrolle achten, um die unerzwungenen Fehler zu vermeiden,

Bei etwa 400 Auswertungen fällt bei den Jugendlichen besonders **ein** Schlag negativ auf: der Return - mit einem durchschnittlichen P.C.I. von nur 0,48. Das bedeutet, es gibt doppelt so viele „einfache“ Returnfehler wie Return-Powerpunkte. Dieses Ergebnis belegt die Wichtigkeit für gezieltes Returntraining nicht nur im Grundlagenbereich.

## Analyse 2. Service & Return Check (S.R.C.)

### Definition

Mit dem S.R.C können Aussagen sowohl über die Quantität als auch die Qualität des Aufschlag- und Returnspiels getroffen werden.

### Die Aufgabe

Die Analyse wird von einem Dritten (Spieler, Trainer) durchgeführt, indem er bei allen Punkten folgende Möglichkeiten erfasst:

- Punkt für den Aufschläger (bei 1. oder 2. Aufschlag)
- Punkt für den Returner (auf den 1. oder 2. Aufschlag)

### Ergebnis

Der S.R.I. wird in Prozenten wiedergegeben. Er erfasst die Häufigkeit "erster" und "zweiter Aufschlag" sowie die Erfolgsquote des Aufschlag- bzw. Returnspiels.

### Varianten

unterschiedliche Gegner

### Bisherige Erfahrungen

Aus den Ergebnissen aller bisherigen Service & Returnchecks lassen sich folgende Rückschlüsse für die Trainingsarbeit ziehen:

- Verbesserung der „im-Spiel-Quote“ des ersten Aufschlags. Bei der technisch/taktischen Ausbildung sollte die Zielstellung sein, den ersten Aufschlag mit einer „Erfolgsquote“ von mindestens 60% ins Spiel zu bringen. Bei unseren bisherigen Checks waren nur 51 Prozent der ersten Aufschläge im Feld.
- Verbesserung der Erfolgsquote beim ersten Aufschlag. Die von uns ermittelte durchschnittliche Erfolgsquote des ersten Aufschlags liegt bei knapp 50 %. Bei der Ausbildung muss auf entsprechende technische, taktische und mentale Maßnahmen (Konzentration, Visualisierung, Rituale) Wert gelegt werden für eine höhere Erfolgsquote.
- Minimierung der Doppelfehlerquote Beim zweiten Aufschlag muss die Doppelfehlerquote (Durchschnitt fast 20%) minimiert werden.
- Verbesserung des Returnspiels Hier sollte Wert gelegt werden auf die unterschiedlichen taktischen Möglichkeiten des Returneschlages. Bei allen Analysen wurde eindeutig festgestellt, dass die Erfolgsquote beim zweiten Aufschlag deutlich niedriger ist als beim ersten – eine Tatsache, die vor allem dem Returnspieler zugute kommt.

## Analyse 3: Match-PRO-Check (M.P.C.).

### Definition

Der M.P.C. ist eine professionelle Matchanalyse, die über den Computer ausgewertet wird und äußerst umfangreich ist. Da die Analyse nur von dem Trainer durchgeführt werden kann, wird der M.P.C. zur Zeit nur im Pro Team Bereich eingesetzt.

### Die Aufgabe

Alle Punkte eines –kompletten - Einzelmatches werden von einem Trainer per M.P.C. -Formblatt analysiert. Die Daten werden in das –hauseigene- Computerprogramm übertragen.

### Auswertung

Die Auswertung enthält folgende Angaben

- Aufschlagspiel: „im Spiel-Quote“ und „Erfolgsquote“ erster und zweiter Aufschlag und „taktische Ziele“ (Vorhand oder Rückhand des Gegners)
- Returnspiel: „im Spiel-Quote“ „error- und winner-Quote“ für den Vorhand- und den Rückhand-Return
- Grundlinienspiel: direkte Punkte, Fehler in Not und unerzwungene Fehler
- Netzspiel: direkte Punkte, Fehler in Not, und unerzwungene Fehler (Angriffsball, Flugball, Schmetterball)
- Konter-Netzspiel (Passierbälle): direkte Punkte, Fehler in Not, und unerzwungene Fehler
- Zusätzlich sind im M.P.C. alle Angaben zum Power Control Check und dem Service-Return-Check enthalten.

### Bisherige Erfahrungen

Die besten Voraussetzungen für eine umfangreiche professionelle Matchanalyse sind bei Turnierwettkämpfen gegeben. Der M.P.C. sollte möglichst ein ganzes Match erfassen. Optimal wäre ein enges Dreisatzmatch, um mit Hilfe der damit gewonnen Erkenntnisse die entsprechenden Maßnahmen für das Training abzuleiten.