

Lernen mit System

Power Control Checks geben wichtige Informationen

Die diesjährigen Sommercamps standen konsequent im Zeichen der strategischen Wettkampfschulung. An jedem Nachmittag spielten die Campteilnehmer Kurzmatches über jeweils 4 Spiele, die mit dem Power Control Check analysiert wurden. Bei diesem Check werden alle „Power (Plus)-Punkte“ und „Fehler-ohne-Not (Minus)-Punkte“ in den Bereichen Aufschlagspiel, Returnspiel, Grundlinienspiel, Angriff/Netzspiel und Verteidigungsspiel erfasst.

Die Ergebnisse lassen interessante Rückschlüsse auf Stärken und Schwächen im technischen, taktischen und mentalen Bereich zu. Gerade unsere Camp-Jugendlichen im Durchschnittsalter von 13 Jahren profitierten davon enorm!

Während den Sommercamps 2009 wurden in den 4 Wochen insgesamt 4137 Punkte erfasst. Davon wurden 1771 Punkte als POWER-Punkte und 2366 Punkte als MINUS-Punkte gewertet. Damit lag der durchschnittliche Power Control Index (PCI) bei 0,75. Dies lässt die Schlussfolgerung zu, dass bei den meisten Teilnehmern die technischen und taktischen Fertigkeiten noch nicht vorhanden sind, um ein druckvolles Spiel erfolgreich kontrollieren zu können. Ein genauer Blick auf die Daten der einzelnen Spielbereiche liefert hierzu interessante Informationen:

Übersicht "Power Control Check" bei den Sommercamps 2009				
Spielbereich	Erfasste Punkte (Anteile an allen Punkten)	Power Punkte (winner, bzw. Gegner zu Fehler gezwungen)	Minus Punkte (eigener Fehler, unforced error)	PCI (Verhältnis Powerpunkte/ Minuspunkte)
Alle Spielbereiche	4137 (100%)	1771 (100%)	2366 (100%)	0,75
Aufschlagspiel	716 (17%)	226 (13%)	490 (20,7%)	0,46
Returnspiel	682 (16,5%)	250 (14%)	433 (18,3%)	0,58
Grundlinienspiel	1782 (43%)	684 (38%)	1098 (46%)	0,62
Angriff-, Netzspiel	725 (17,5%)	438 (25%)	287 (12,5%)	1,53
Verteidigungsspiel	231 (6%)	173 (10%)	58 (2,5%)	2,98

PCI Aufschlagspiel:

Im Bereich „Aufschlagspiel“ fällt der zweifellos schwächste PCI von 0,46 auf, bedingt durch die zahlreichen Doppelfehler mit einem Anteil von über 20% an allen Minuspunkten.

Erkenntnis:

Der erste Aufschlag wird oft mit zu hohem Risiko gespielt – dies führt zwar zu den 716 Powerpunkten, aber zu vielen ersten Aufschlagfehlern. Beim zweiten Aufschlag fehlen oft die technischen Voraussetzungen für mehr Sicherheit.

Lernziele:

Mentaler Bereich: Rituale vor dem Aufschlag, Visualisierung. Technischer Bereich: Griff, Ballwurf mit Körperspannung, Streckung, Gegenbewegung, Drall. Taktischer Bereich: Ziel treffen, Risiko den Stärken und Schwächen des Gegners anpassen.

PCI Returnspiel:

Im Bereich „Return“ fällt ebenfalls der hohe Anteil an Minuspunkten auf, was ebenfalls zu der Erkenntnis führt, dass auch dieser Schlag grundsätzlich mit zu hohem Risiko gespielt wird oder die technische Anpassung unterentwickelt ist.

Lernziele:

Mentaler Bereich: Rituale vor dem Return, Visualisierung, Technischer Bereich: Split Stepp, Reaktion und Anpassung auf ankommenden Aufschlag, Taktischer Bereich: zentral oder cross spielen, Risiko den Stärken und Schwächen des Gegners anpassen.

Fazit Aufschlag- und Returnspiel:

Wer hätte das gedacht: Der Anteil dieser beiden „Spieleröffnungsschläge“ an den Minuspunkten beträgt im Gesamtdurchschnitt 39%!!! Mit dieser Erkenntnis lassen sich wichtige Trainingsziele schnell konkret verbessern.

PCI Grundlinienspiel:

Die meisten Punkte werden zweifellos im Grundlinienspiel entschieden.

Erkenntnis:

Auch im Grundlinienbereich lässt der durchschnittliche PCI von 0,62 den Rückschluss zu, dass der Punkt zu schnell selber entschieden werden will, die Geduld und Bereitschaft für längere Ballwechsel und das Herausspielen von echten Chancen fehlen.

Lernziele:

Mentaler Bereich: Hohe Konzentrationsfähigkeit während der Ballwechsel, Pausen zwischen den Punkten nutzen.
Technisch-/taktischer Bereich: Bein- und Laufarbeit, Abdecken des Platzes, Anpassen auf unterschiedlichen Situationen: ROT, (Not), GELB (allgemeine Bedrängnis), GRÜN (günstige Situation). Vorteil mit mehr Geduld herausspielen, Risiko den Stärken und Schwächen des Gegners anpassen.

PCI Netzspiel / Verteidigungsspiel:

Beim Netzspiel haben wir einen positiven PCI von 1,53 ermittelt.

Erkenntnis:

Das Netzspiel beginnt mit dem Angriffsball. In den meisten Fällen ist das der kurze Ball im Mittelfeld, der bei immerhin 725 Punkten (=17,5% aller Punkte!) zum Angriff genutzt wird – offensichtlich mit Erfolg, was der PCI beweist. Auch bei dem Verteidigungsspiel ist ein positiver PCI (den besten mit 2,98) auffallend. Allerdings sollte man in Betracht ziehen, dass in diesem Bereich nur 6% aller Punkte entschieden worden sind.

Lernziele:

Technisch-/taktischer Bereich: Aufbauend auf die Forderung im Bereich Grundlinienspiel, Geduld zu haben, sollten kürzere Bälle konsequent für Winner bzw. für das Netzspiel genutzt werden.

Abschlussbeurteilung

Die Analysen mit den PCI Formblättern sind eine optimale Hilfe, die persönlichen Stärken und Schwächen schwarz auf weiß zu sehen. Die PCI Listen mit den aktuellen Ergebnissen wurden in den Campwochen täglich ausgehängt und führten bei allen CAMP-Teilnehmern zu schnellen Lernerfolgen. Dies machte sich spätestens beim zweiten Campstag bemerkbar, wenn mit dem „Schiedsrichter“ darüber diskutiert wurde, ob der Punkt als POWER-Punkt für den einen oder als „MINUS-Punkt“ für den anderen Spieler gewertet wird. Das offenbarte den Ehrgeiz von den Spielern, einen PCI von 1 zu erzielen, was letztlich auch einem Drittel aller Teilnehmer gelang. Unser Fazit fällt eindeutig aus: Transparenz im Training ist ein MUSS!

Rolf Staguhn