

LUKAS PIOTROWSKI

DIE CHECKLISTE MIT 5 GEHEIMNISSEN

**DIE EINEN SIEGER
VOM GANZEN REST UNTERSCHIEDEN**





Theorie ist, wenn man alles weiß und nichts funktioniert. Praxis ist, wenn alles funktioniert und keiner weiß warum.

Fünf Geheimnisse, die einen Sieger vom ganzen Rest unterscheiden.

- 1. 100er Tempo & Lockerheit
- 2. Die magische Zahl lautet 55% - Statistiken kennen!
- 3. Wie man die Fundamente richtig setzt
- 4. Schlagplatzierungen der Profis
- 5. Die goldene Taktik

Bitte teile dieses E-Book PDF!

Wenn dir dieser Taktik-Leitfaden gefällt, teile ihn bitte mit deinen Tennisfreunden. Ich möchte möglichst vielen Tennisspielern auf der ganzen Welt helfen. Indem du dieses PDF weitergibst, hilfst du mit, genau das zu tun!



Lieber Leser, ich möchte mich bei dir für dein Interesse an diesem E-Book bedanken und freue mich über die vielen positiven Reaktionen. Das Ziel dieses Buchs ist es, das Leben von Tennisspielern erfolgreicher zu machen. Die Übungen in diesem Buch sind ausschließlich nach praktischen Gesichtspunkten ausgewählt worden. Das Buch enthält wertvolle Tipps, aus 20.000 Trainerstunden Erfahrung sowie aus Kursen großer Mentoren, und Grand Slam Champions, welche die Geheimnisse über viele Jahre hinweg sinnvoll eingesetzt haben.

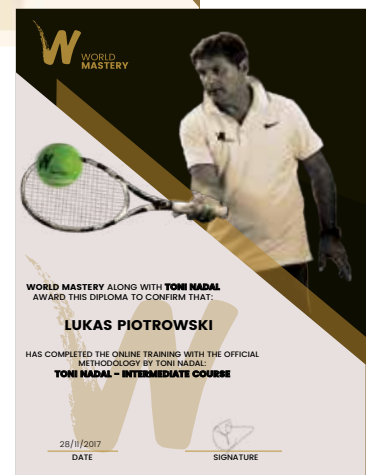
Viele Tennisspieler versuchen zwar, die Schläge von Weltklasse-Profis zu kopieren, jedoch kein Spieler hat den exakt gleichen Schlag. Ferner hat jeder von uns Unterschiede in der anatomischen Struktur, der Erziehung, in seiner Spielweise, den Überzeugungen und vielem mehr. Aber erfolgreiche Profis haben Gemeinsamkeiten. Grundlegende Dinge, die wir nicht ignorieren dürfen. Solche, die dein Spiel auf neue Höhen heben werden. Die in diesem eBook vorgestellten Tipps und Übungen sind nicht nur für Leistungssportler gedacht. Ich habe dieselben Ideen verwendet, um diese Fähigkeiten bei 7-Jährigen Kindern, beginnenden Erwachsenen, oder aufstrebenden Junioren, zu entwickeln!

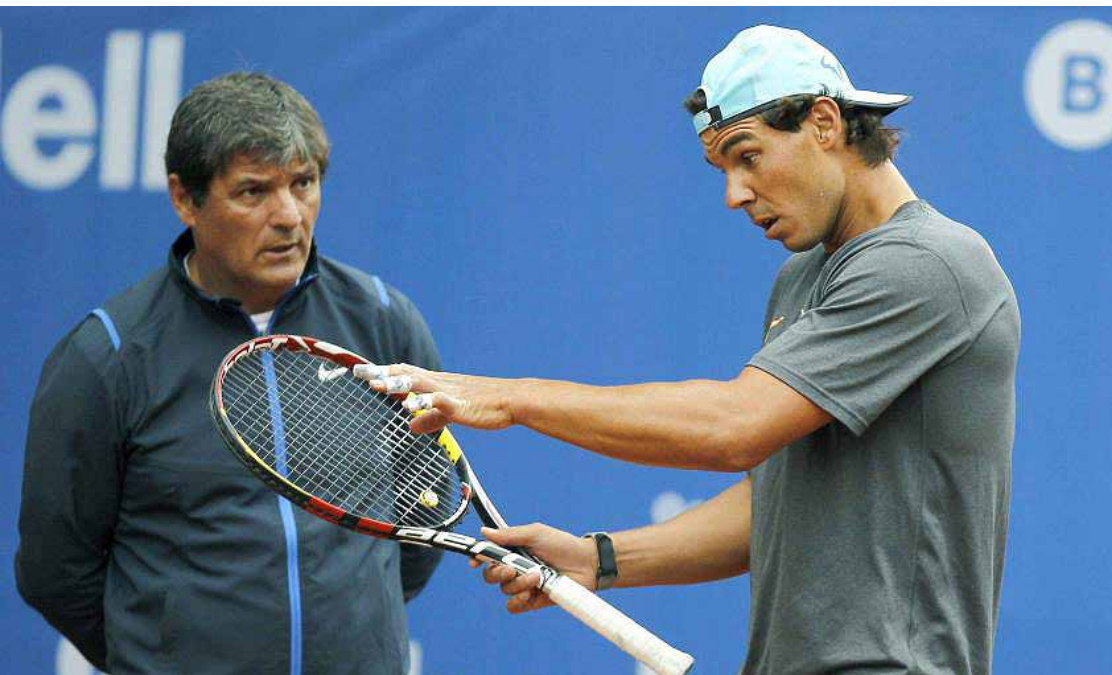
Ich wünsche dir viel Spaß und Erfolg mit diesem E-Book.

Lukas Piotrowski
DTB A-Lizenz Trainer
Diplom Sportwissenschaftler



Zusammen mit Trainer-Legende
Toni Nadal





Geheimnis Nummer 1: **FOKUS IN DER TRAININGSEINHEIT**

Worauf richtet, der 21-fachen Grand Slam Champion – Rafael Nadal, seinen Fokus beim Einschlagen in jeder Trainingseinheit?

- A) Keine Fehler**
- B) Lockerheit**

A) KEINE FEHLER.

Das bedeutet so viel. Dass, ein guter Spieler sein Tempo kennt. Er weiß, was sein optimales Tempo ist. Weißt du auch, wie viele gültige Schläge in einer Minute für dich möglich sind?

Nur, dann wirst du eine effektive Trainingseinheit spielen können, wenn....

A) wenig Zeit für Bälle sammeln, verwendet wird = möglichst hohe Wiederholungszahl!

B) du dir bewusst bist, mit welchem Tempo du effektiv spielst. Dieses sollte natürlich mit der Zeit, Schritt für Schritt gesteigert werden. Monatsziele sind hier realistisch. Ein Profi schafft bis zu 24 Schläge von der Grundlinie in 60 Sekunden.

Ist dein Durchschnittswert 14, versuche in 1-2 Monaten auf 15 zu kommen. Beständigkeit ist die Lizenz für gute Turnierspieler und alle, die es werden möchten.

Ein guter Spieler weiß, mit welchem Tempo er einen neutralen Schlag spielt, in welchem Tempo er einen Aufbauschlag mit Heavy Spin spielt, mit welchem Tempo er einen Return blockt, oder einen Angriffsschlag ansetzt.

Das Gleiche gilt ebenso für seinen Aufschlag.

B) LOCKERHEIT.

Die meisten Spieler sind sich gar nicht bewusst, wie verspannt und verkrampft sie schon beim Einspielen wirken. Wir sollten unsere Schläge Schwung gesteuert spielen können. Wenn ich über die Kraft meine Schläge dosieren möchte, ist dieser Wert kompliziert, einheitlich zu steuern. Mal spiele ich hier, mal dort, oder 3 m weiter als gewollt. Lerne, Schwung gesteuert zu spielen und dabei möglichst locker zu sein.

Nur dann wirst du,

- A) wenig Streuung in deinen Schlägen haben
- B) möglichst ökonomisch schlagen und mit vollen Kraftreserven aufspielen, wenn es zum Match Ende, darauf ankommt.
- C) ein maximales Tempo generieren können, das ist nur möglich, wenn wir mit einem lockeren Armschwung arbeiten

Beispiel DAVIS CUP Übung der deutschen Nationalmannschaft.

Ein Profi spielt kaum Bälle ins Netz, sowie ins Seitenaus. Wenn ein Profi Fehler begeht, fliegen die Bälle meistens lang ins aus. Warum? Weil, obwohl uns ein Fehler passiert, besitzt ein Ball der lang ins aus gespielt meistens eine Menge Qualität. (Länge; Höhe; Drall; Power; Richtungswechsel...) Würde dieser ins Spielfeld landen, würde dieser eine Menge „Schaden“ beim Gegner anrichten...Lang ins aus, ist somit ein („guter“) akzeptabler Fehler, der Sinn ergibt, da man mit diesem Ball den Gegner zum Fehler zwingen wollte.



Mache folgendes:

- Spieler eine Übungsform bis 31 Punkte
- Netzfehler 3 Punkte für den Gegner
 - Seitenaus 2 Punkte für den Gegner
 - lang ins AUS 1 Punkt für den Gegner
 - Winner und Ass 4 Punkte für dich selber
 - Doppelfehler 4 Punkte für den Gegner

Du wirst sehen, wie effektiv du spielst, wenn du diese Regel befolgst. Es ist nicht das Ziel, Winner zu schlagen, sondern die Winner geschehen durch einen soliden Spielaufbau als Belohnung.

Geheimnis Nummer 2: **DIE MAGISCHE KENNZIFFER LAUTET 55%**

Platz # 1 in der Welt = 55% gewonnene Punkte

Du willst also die Nummer eins in der Welt werden? Ich habe deine magische Zahl. Sie lautet 55. Der Weltranglistenerste gewinnt (nur) 55%, aller im Jahr gespielten Punkte. Das ist die Realität im Tennissport - es kommt auf die Details und die kleinen Margen an. Der Unterschied zwischen Sieg und Niederlage, liegt viel näher, als du denkst.

Unterschreibe den Vertrag

Seite 1 = Du wirst die Nummer #1 in der Welt sein.

Seite 2 = Du wirst das über ganze Jahr nur 55% aller Punkte gewinnen.

Seite 3 = Du bist damit einverstanden, 45% aller Punkte, die du im ganzen Jahr spielst, zu verlieren.

Das Buch von Rafael Nadal - RAFA

Thema: Der Unterschied zwischen guten und großen Spielern

„Wenn du die Nummer 10 der Welt und die Nummer 500 beim Training beobachtest, wirst du nicht unbedingt erkennen können, wer in der Rangliste weiter oben steht. Ohne den Druck des Wettkampfs bewegen sich die Spieler und schlagen den Ball auf die gleiche Weise. Aber um wirklich zu wissen, wie man spielt, geht es nicht nur darum, den Ball gut zu schlagen, sondern auch darum, die richtigen Entscheidungen zu treffen.“



Mache folgendes:

- Verliere einen Punkt und sage zu dir: „Das ist okay. Es ist einer der 45%.“
- Du wirst Punkte verlieren. Denke an das große Ganze statt an die kleine Katastrophe.
- Mache ein Experiment. Keine negative Körpersprache für einen ganzen Satz. Finde heraus, wie gut sich das anfühlt.
- Übe, zwischen den Punkten stärker auszusehen. Bringe die Leute dazu, zu sagen: „Wow, was für eine Verbesserung!“
- Spiele einen schlechten Punkt und fange dich. Konter statt mit Negativität, mit einer neuen positiven Körpersprache.
- Achte sehr auf deine Mimik. Sie zeigt, was du innerlich fühlst. Zeige mehr Stärke.

Geheimnis Nummer 3:

WIE MAN DIE FUNDAMENTE RICHTIG SETZT - PLAY & STAY

Ein guter Trainer weiß, was für die sportliche Entwicklung eines Kindes am wichtigsten ist:

Eines der wichtigsten Voraussetzungen für einen gesunden Fortschritt bei jungen Spielern ist die Wiederholungszahl der Schläge im Training + eine ausgezeichnete Handlungsschnelligkeit. Es muss einem klar sein, dass wenn ein Kind zu früh auf dem Großfeld spielt, diese beiden Aspekte, aber auch viele anderen verloren gehen.

„PLAY & STAY-PROGRAMM“ ist ein Konzept der INTERNATIONALEN TENNIS FEDERATION, welches auf das Alter des Kindes zugeschnitten ist.

Hier die wichtigsten Punkte warum PLAY & STAY so wichtig ist:

- mehr Anzahl von Schlägen insgesamt – durch angepassten Court
- bessere Handlungsschnelligkeit – durch kürzere Entfernung
- schnelle Entscheidungsfähigkeit wird optimal trainiert
- Treffpunkte in optimaler Höhe
- angepasste Netzhöhe, ermöglicht Ballflugkurven wie bei den Profis
- bessere Netzabdeckung -> mehr Volleys und Schmetterbälle
- bessere Möglichkeiten zur Entwicklung von Volleyspiel
- kleineres Feld erfordert mehr Präzision
- Transition Game wird geschult (Übergang von Grundlinie zum Netz)
- der Aufschlag kann zur Waffe entwickelt werden, hat ähnliche Wirkung wie bei den Profis.
- es soll vermieden werden, dass die Kinder mit Mondballtennis erfolgreich sind und dabei nicht auf die sportliche Entwicklung, sondern auf den kurzfristigen Erfolg geschaut wird.

Im Großfeld schafft der Spieler weniger Schläge aufgrund der zu großen Entfernung, die Treffpunkte werden außerhalb der optimalen Schlagzone getroffen, was zu extremen Griffhaltungen führen kann und folglich zu einer falschen Technikentwicklung führt. Zudem wird die fundamentale Handlungsschnelligkeit nicht auf einem ausreichenden Niveau trainiert.

Dafür ist es notwendig die Courtgröße, die Schläger und vor allem die Bälle, an die jeweiligen individuellen Voraussetzungen anzupassen.

2018 habe ich mit einem interessanten Forschungsprojekt zum Thema Erfolg im Tennis begonnen. Um es kurz zu machen: Ich entdecke und sammle die Lebensgeschichten verschiedener Tennis-Champions über 3 Jahre lang, aber auch von Weltmeistern in anderen Sportarten, um zu ergründen, was die verborgenen Gemeinsamkeiten der Champions sind.

Meine Forschung hat gezeigt, dass es mehrere Schlüsseldimensionen gibt, die sich auf die Entwicklung einer erfolgreichen Karriere eines Tennisspielers auswirken können.

Aus dieser Forschung wird die Veröffentlichung des illustrierten Buches - „Der Weg zum mächtigen Selbstvertrauen bei Kindern“, herauskommen. Ich hoffe, dass du dieses Projekt interessant findest.



Zeichnung aus dem Bilderbuch von Lukas - „Der Weg zum mächtigen Selbstvertrauen bei Kindern „

TIPP:

Trainiere unabhängig von der Situation, konzentriere Dich auf die richtige Ausführung der Schlagtechniken und nicht auf den kurzfristigen Erfolg. Akzeptiere einen Misserfolg/Niederlage als einen Teil des Prozesses, konzentriere Dich dabei auf den Prozess und nicht auf das Ergebnis. Wenn Du nach den richtigen Trainingsprinzipien handelst, wird der Erfolg die Folge sein.

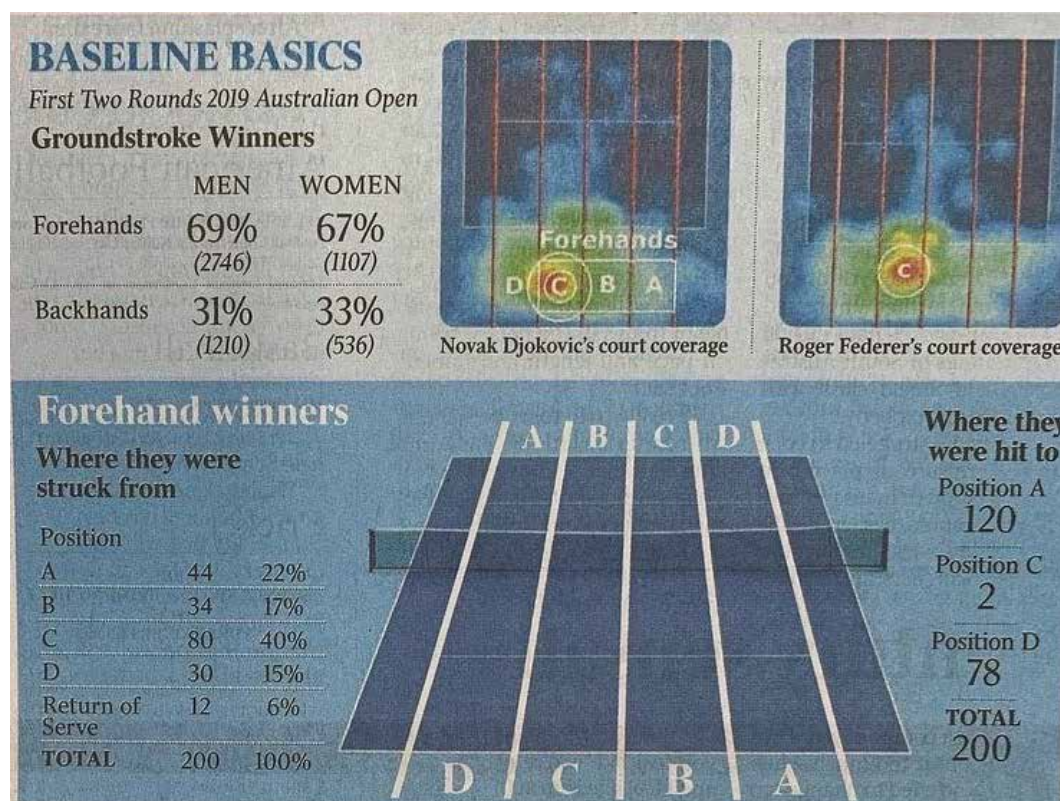
DTB A-Trainer Lukas PIOTROWSKI

Geheimnis Nummer 4: SCHLAGPLATZIERUNGEN DER PROFIS

Tennis ist ein Cross Court Spiel von Zone „C“ zu „C“. - Warum?

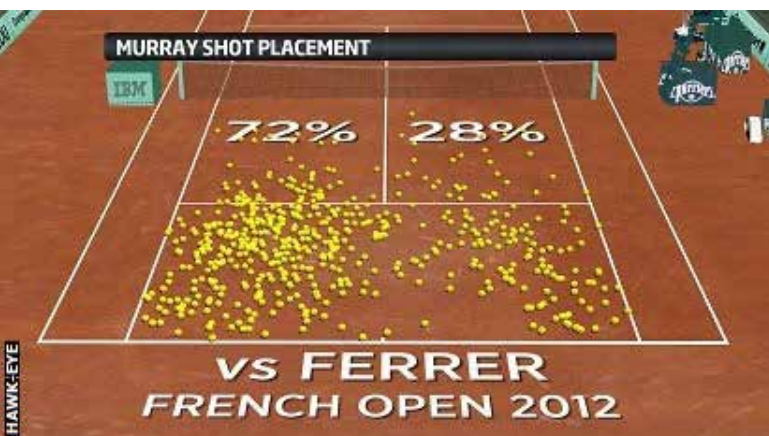
A) Ausgangsposition

in der Heat Map, wird gezeigt, dass sich die Spieler meistens in Position C befinden. Logisch, da man die Rückhand „sicher / ohne übermäßiges Risiko“ anspielen möchte. Zone B&D stellen eine Leitplanke dar. Wenn ich C nicht treffe, bin ich immer noch im Ballwechsel, ohne einen Fehler gemacht zu haben.



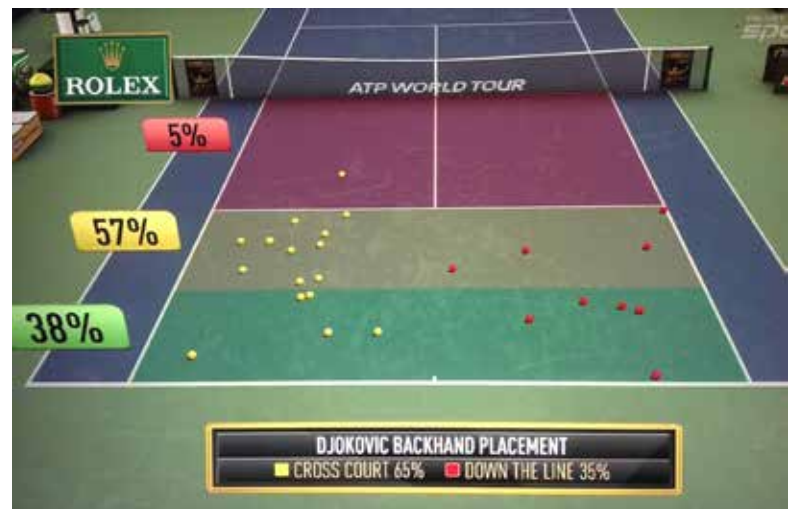
B) Rückhand Platzierung

Ein Profi spielt die Bälle sicher, jedoch mit Länge, Spin und Power. Es werden Netzfehler vermieden und die Bälle werden mit großem Abstand zu den Seitenlinien gespielt. Kommt der Ball auf die Rückhand werden 7 von 10 Bällen in C gespielt.
Warum ist das so?



- es ist leichter den ankommenden cross Ball in gleiche Richtung, wieder cross zu spielen als einen Richtungswechsel zu machen
- in der Mitte beim cross Schlag ist das Netz um 15,6cm tiefer
- cross Court ist das Spielfeld um 1,20 diagonal länger als das Long Line Feld
- beim cross Schlag hat man insgesamt mehr Fläche
- longline ist um 1.20m kürzeres Spielfeld und Seitenaus RISIKO
- spielt man longline und der Gegner erläuft den Ball hat man sein Spielfeld geöffnet. Der Gegner hat nun einen guten Winkel um einen Konterschlag anzusetzen.
 - Konsequenz. Mann sollte den longline Schlag etwas früher, im Steigen spielen und somit das Tempo anziehen, damit der Gegner den Ball nicht als einen Konterschlag nutzen kann.
 - das erfordert eine sichere Schlagtechnik, ist deutlich schwieriger da der Ball nicht mehr von unten nach oben gezogen wird, sondern mehr von oben nach unten geschwungen wird. Das ist deutlich schwieriger und es passieren (unnötige) FEHLER.

Platzierung der Rückhandschläge von Novak Djokovic. Grafiken.



Bist du erstaunt, dass ein Profi sehr große Pufferzonen wählt und die Linien nicht annähernd anspielt?

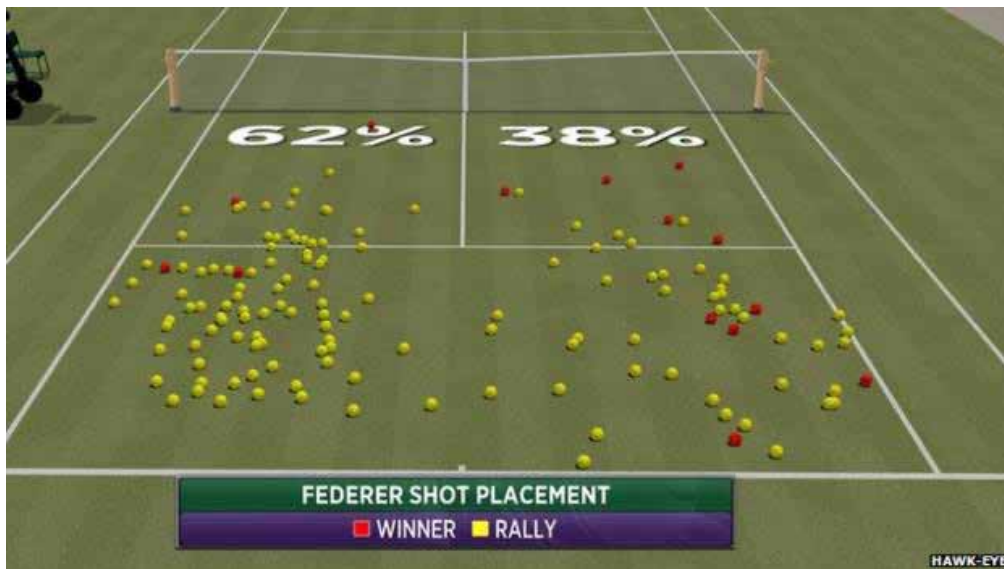
Gemeinsamkeiten - Modernes Tennis - Bälle werden nicht an die Linien gespielt

C) Platzierung der Schläge in der Weltspitze

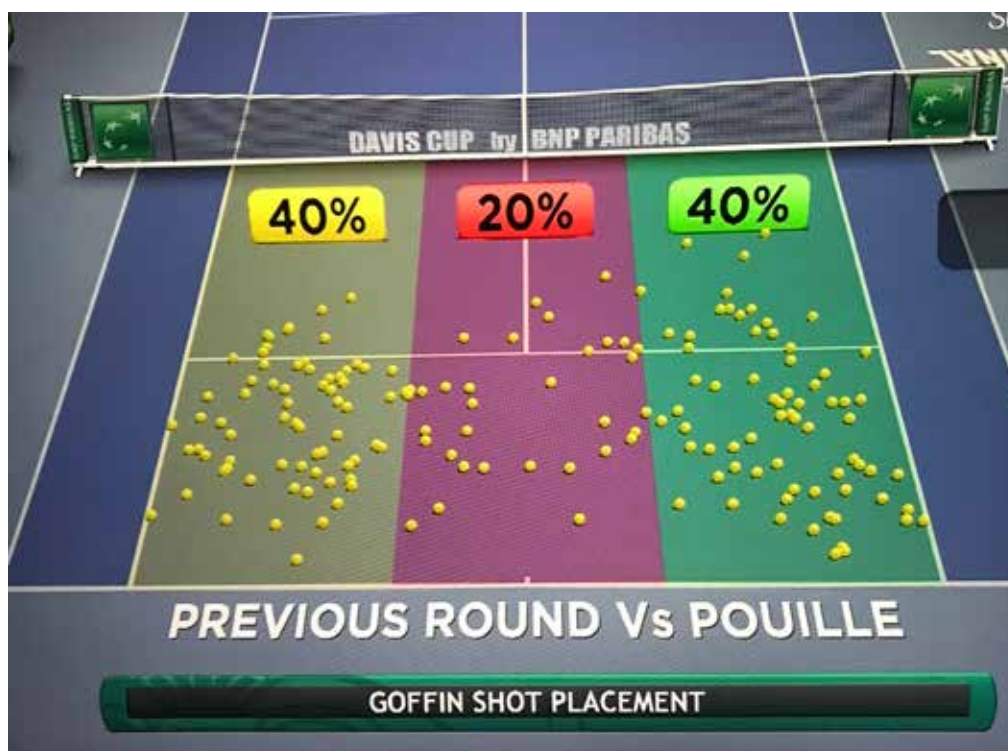


Garbiñe Muguruza im Finale der French Open - spielt 91% aller Schläge in eine sichere „Pufferzone“.

Roger Federer sucht nach Möglichkeit die Rückhand des Gegners – aber meistens in einem sicheren Abstand zu den Linien



David Goffin (BEL) besiegt im Davis Cup Finale 2017 seinen Gegner Lucas Pouille (FRA) mit folgender Schlagauswahl.



**D) Welches Allgemeine taktische Ziel wird mit dem Aufschlag verfolgt?
Rafael Nadal gewinnt 13x die French Open. Was ist sein taktisches Ziel
beim Aufschlag?**

Nadal versucht den Aufschlag mit hoher Quote und Geschwindigkeit ins Feld zu bringen, um anschließend mit seiner starken Vorhand den Spielverlauf zu dominieren.

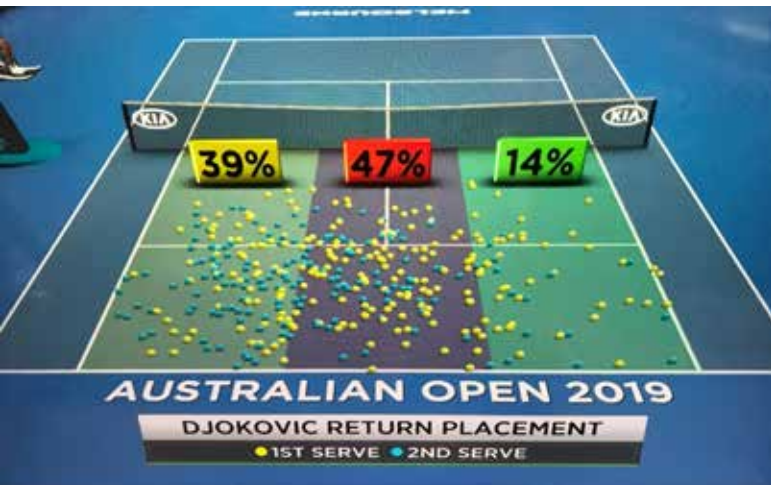


Er platziert seine Aufschläge nicht zu nah an die Seitenlinien und nach seinem 1. Aufschlag gelingt es ihm anschließend zu 85 % den Ball mit der Vorhand zu dominieren.



E) Was ist das Allgemeine taktische Ziel vom Rückschläger?

Wo wird der Rückschlag, vom besten Returnspieler (Djokovic) aller Zeiten platziert?



Auflösung:

Das allgemeine taktische Ziel ist den Return mittig (kein Winkel für den Gegner) und möglichst hinter die T-Linie zu returnieren (damit der Gegner den Ball nicht mit vollem Körpergewicht drücken kann).

Erläuterung der Grafik:

Der Return auf den 1. Aufschlag ist meistens unkontrolliert (aufgrund der Aufschlaghärte und Platzierung), der mittige Return soll dem Aufschläger keinen Winkel geben.

Auf den 2. Aufschlag versucht der Returnspieler den Aufschläger mit Länge (mittig aber möglichst auf die Rückhand) unter Druck zu setzen, der Ball soll dem Aufschläger ebenfalls keinen Winkel geben.

F) Netzhöhe:

aus welcher Court-Position spielen die Profis, wie hoch über das Netz?

Achte auf das Spielfeld rechts unten, welches die Positionen der jeweiligen Schläge darstellt.

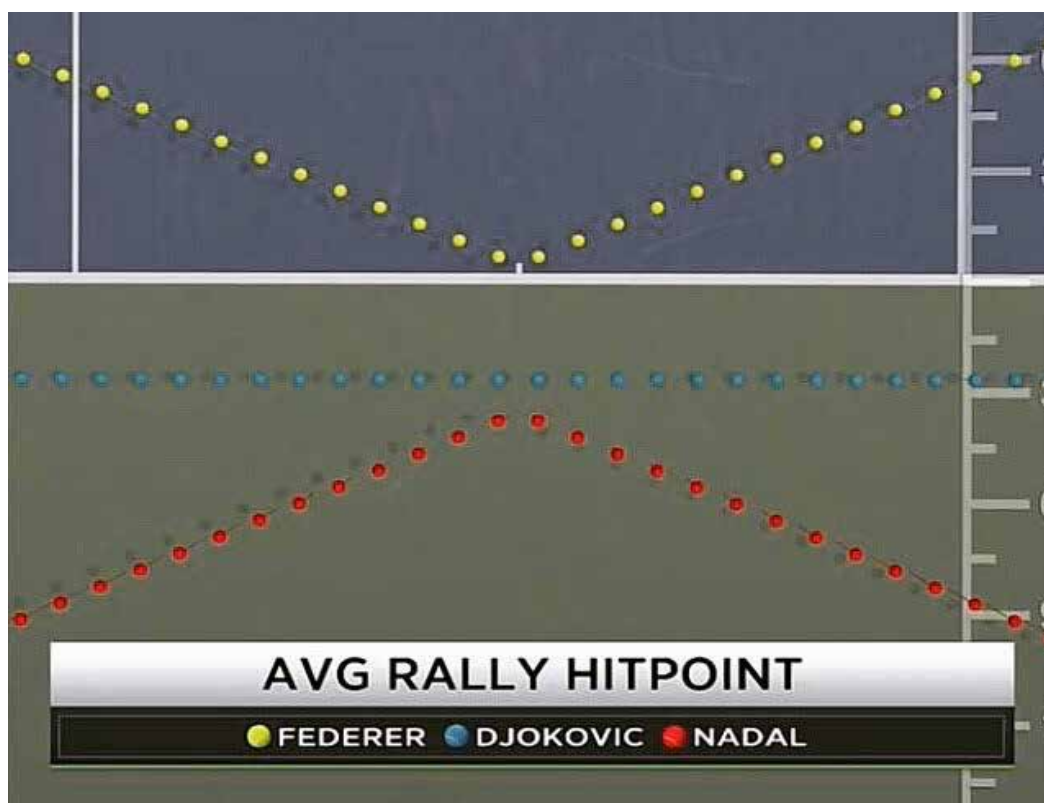


Rafael Nadal spielt im Durchschnitt eine „doppelte Netzhöhe 93cm“ – Netzhöhe ist 91,4cm



Je nach Spielweise ergeben sich deutliche Unterschiede für die Spieler in seinen Laufwegen Griffhaltungen, Schlagpositionen.

1) Laufwege der Champions



2) Treffpunkte unterschiedlich je nach Spielstil – Vergleich Federer vs. Thiem



Geheimnis Nummer 5:

DIE GOLDENE TAKTIK

Jede technische Ausführung eines Schlages bedingt eine Entscheidung (TAKTIK) (z.B. wohin ? wie schnell ? aus welcher Position schlage ich den Ball ?) Das Verständnis der Fundamente im Tennis ist häufigstes Problem der Jugendspieler. Ihnen fehlt meistens, eine Idee sowie ein Lösungsziel in einem Ballwechsel.

Das primäre Ziel ist es den Gegner zum Fehler zu zwingen! Aus Erfahrung kann ich sagen, dass 95% aller Jugendspieler (aber auch mehr als 50% der Erwachsenen) ohne einen Plan vorgehen.

Das ist ungefähr zu vergleichen als ob ich mit dem Auto fahren würde, und die Frontscheibe komplett mit der Motorhaube verdeckt wäre. Ich fahre zwar Auto aber der Weg ist nicht sichtbar. Die Punkte werden chaotisch gespielt - das strategische Ziel bleibt unerreicht.

Was ist das taktische Ziel im Tennis? - Richtig, den Gegner zum Fehler zu zwingen.

Wie kann man einen Fehler erzwingen? Gut, dass Du fragst. Das Wichtigste ist, den Gegner in Schwierigkeiten zu bringen. Die folgenden acht Möglichkeiten, einen Fehler zu erzwingen, ergeben sich alle aus Auswertungen, der verschiedenen Elemente des Tennisspiels.

Hier sind die 8 Möglichkeiten wie ich das Ziel – nämlich den Gegner zum Fehler zwingen – erreichen kann. (Quelle nach Craig o’Shannessy – the first 4 shots)

1. Beständigkeit (keine Fehler)

- Die „goldene“ Lizenz für alle erfolgreichen Turnierspieler

Einen gültigen Schlag mehr machen als ihr Gegenspieler. Denke an Spieler wie Rafael Nadal, die so solide aussehen, dass sie einen Ball nach dem anderen aus dem hinteren Teil des Platzes schlagen. Der Grund warum die Spielweise so erfolgreich ist, ist, dass man den Konkurrenten dazu bringt, einen Schlag zu spielen, der eine niedrigere Trefferwahrscheinlichkeit hat, da er aus einer ungünstigen Lage, den Ballwechsel beenden möchte.

2. Depth (is diamond) = Länge → der Gegner kann nicht angreifen
3. Direction = Richtungswechsel → z.B. 2x RH und 1xVH
4. Hight = Höhe → verhindert unnötige Netzfehler
5. Spin = Drall → lässt den Ball ätzend aufspringen
6. Power = Geschwindigkeit/Härte → lockerer Armzug
7. Court Position= eigene Position → z.B. Netzspiel
→ Gegner kann keinen Neutralen Ball spielen, er muss riskieren.
8. Time = dem Gegner Zeit nehmen → Ball früh spielen

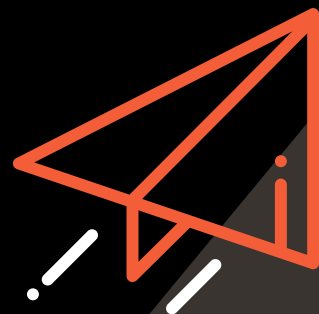


LUKAS PIOTROWSKI

**VIELEN DANK!
E-Book vom DTB A-Trainer Lukas Piotrowski**

Bitte teile dieses E-Book PDF!

Wenn dir dieser Taktik-Leitfaden gefällt, teile ihn bitte mit deinen Tennisfreunden. Ich möchte möglichst vielen Tennisspielern auf der ganzen Welt helfen. Indem du dieses PDF weitergibst, hilfst du mit, genau das zu tun!



WWW.TENNISCOACHING.DE

 **LukasPiotrowskiCoaching**

 **lukaspiotrowskicoaching**