



Trainingsperformance

Technik und Taktik, Kondition und mentale Fitness sind in die tragenden Säulen des Trainings. Allerdings folgen wir dem methodischen Ansatz, dass es sich beim Tennis um ein Spiel handelt, bei dem für alle Wettkampfspieler eine einzige Kernfrage im Mittelpunkt steht:

“Wie schaffe ich es, mir einen Vorteil zu erspielen, um am Ende einen Punkt zu erzielen?“

Die Antwort auf diese Frage liegt in der Gestaltung jeder einzelnen Trainingseinheit, bei dem im Vordergrund immer auch die taktischen Gesichtspunkte stehen.

Natürlich müssen die entsprechenden technische Voraussetzungen vorhanden sein-
aber die Technik ist kein Selbstzweck:

Die Technik sollte sich immer an der taktischen Lösung einer Spielsituation orientieren!

Das Techniktraining ist in allen Ausbildungsstufen eng verbunden mit der Aufgabe,
konkrete Spielsituationen in gezielt zu lösen:

Spiele den Ball - je nach Drucksituation „Zeit und Raum“

(nach dem Ampelsystem ROT = Not, GELB = allgemeine Bedrängnis, GRÜN = einfache Situation“

➤ lang oder kurz, schnell oder langsam, flach oder hoch

➤ mit viel oder weniger Drall

➤ auf ein genaues Ziel (longline oder cross)

➤ mit der Zielsetzung, den Gegner in eine „neutrale“ oder „schlechte“ Position zu bringen!

Dieser Leitfaden eines zeitgemäßen Trainings verfolgt das Ziel,
kompetent und der Situation angemessen zu handeln: **Technik löst Taktik**

Um diese Trainingsphilosophie und die damit verbundene Erwartungshaltung an die Sportlerinnen und Sportler in einem schlagkräftigen Slogan zum Ausdruck zu bringen, spreche ich von der
A.T.P. –Trainingsperformance = Alle Trainingsformen Punktbezogen.

Dahinter verbirgt sich der Gedanke, dass bei allen Trainingsübungen auch die mentale Einstellung gefordert wird. Mit der A.T.P. -Trainingsperformance trainiert man im Prinzip wie in einer realen Wettkampfsituation: konzentriert und zielorientiert- mit der Bereitschaft, immer das Beste zu geben!

Rolf Staguhn