

# SELBSTCOACHING

Bei jedem Seitenwechsel sollten Sie folgende Überlegungen und Entscheidungen treffen:

***Ist Ihr Spiel erfolgreich? Dann behalten Sie Ihre Spielweise unbedingt bei. Egal in welcher Spielsituation Sie sich befinden.***

***Ist Ihr Spiel nicht erfolgreich, dann gehen Sie die einzelnen Stufen des Selbstcoachings durch:***

## **Selbstcoaching Stufe 1:**

Auf dieser Stufe sollten Sie die Qualität Ihrer Technik überprüfen.

- a) Stellen Sie fest, dass sie viele Fehler machen, dann sollten Sie zuerst hier korrigieren. Das schaffen Sie am besten, indem sie nicht versuchen den Bewegungsablauf zu verändern, sondern dadurch, dass sie Ihre Zielflächen neu festlegen. Sie sollten an dieser Stelle Ihre Zielflächen so vergrößern, dass sie sicherer und leichter zu erreichen sind.
- b) Stellen Sie fest, dass Ihnen gar nicht besonders viele Fehler unterlaufen, sondern dass Sie gut spielen, Ihr Gegner aber noch besser antwortet, so sollten Sie zuerst wieder Ihre Technik verändern. Sie sollten an dieser Stelle versuchen, Ihre Zielflächen zu verkleinern oder die Geschwindigkeit und Härte Ihrer Schläge zu erhöhen.

## **Selbstcoaching Stufe 2:**

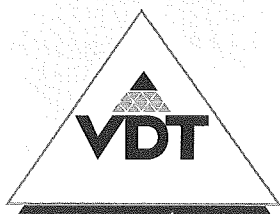
Erst wenn Veränderungen auf technischer Ebene erfolglos bleiben, dürfen Sie Ihre taktische Vorgehensweise verändern. Hier können Sie dann neue Zielfelder aussuchen, also zum Beispiel mehr Vorhand als Rückhand anspielen.

Dies ist auch der richtige Moment, um einen eventuellen Betreuer auf dem Platz um zusätzliche Informationen zu befragen. Ihr Coach könnte Ihnen Schwächen des Gegners aufzeigen, aber er sollte Ihnen nicht vorschreiben, wie Sie nun Ihre Taktik planen sollten.

Wann ist aber der richtige Zeitpunkt, um seine Taktik zu verändern? Das Abbruchkriterium der alten Taktik könnte sein, wenn der Spieler mehr als vier Spiele hintereinander verloren hat. Denn dann wird es ernst.

## **Selbstcoaching Stufe 3:**

Die Spielstrategie sollte eigentlich nie verändert werden. Es macht wenig Sinn, bei Misserfolg gegen einen besseren Spieler und ohne eine hohe Fehlerquote nun ein Spielsystem auszuprobieren, das man gar nicht beherrscht und auch nicht entsprechend trainiert hat und auch nicht am liebsten mag. Außerdem weiß man auch nie, wann der Gegner vielleicht doch nachlässt. Also sollte ein Serve- und Volley-Spieler seine technischen Ziele oder seine Taktik verändern, aber immer Serve und Volley weiterspielen. Als Abbruchkriterium könnte hier höchstens eingeführt werden, wenn das gesamte Spiel dem Spieler keinen Spaß mehr macht. Nur dann macht es Sinn, etwas anderes auszuprobieren.



**Verband Deutscher Tennislehrer VDT e.V.**

**Hafenstraße 10, 45356 Essen**

**Telefon (0201) 660058-59**

**Fax (0201) 610991**

**Internet: <http://www.vdt-tennis.de>**

**Überreicht durch unser VDT-Mitglied:**

**Tennisschule Smash**

**Rohrerhof 22  
D-56072 Koblenz**