



15th ITF WORLDWIDE COACHES CONFERENCE. 22 – 28 OCTOBER 2007, ASUNCIÓN, PARAGUAY.

**“An integrated approach to coaching advanced players”**













# Paul Roetert – Practice with a purpose

- Jede Übung, jede Trainingsform, jeder Punkt muss mit einem speziellen Ziel und mit einer bestimmten Absicht durchgeführt werden.
- Zunächst über die Absicht klar werden und daraus die Übung ableiten.
- Technik im Zusammenhang mit taktischen Lösungen trainieren.
- Jede Trainingseinheiten planen und den Spieler in die Planungen der mit einbeziehen.
- Training am Alter, am Niveau und am Spielstil des Spielers ausrichten. Tennis ist ein individueller Sport.
- Qualität vor Quantität beim Training hat höchste Priorität.



## Praxisbeispiele:

### **Verpflichtung nach jedem Ball zu laufen – rennen !**

- grundsätzlich bei jeder Übung
- spezielle Drills mit extremen Laufwegen

### **Punkte aneinander reihen !**

- drei Punkte infolge gewinnen, um einen big-point zu gewinnen
- Aufschlagspiel kann nur gewonnen werden, wenn man es zu null gewinnt.

### **Den Gegner aus dem Feld treiben !**

- Winkelspiel – lang cross / kurz cross
- lange und weite Topspinbälle, um den Gegner hinter die Grundlinie zu bewegen.

### **Den Volley druckvoll spielen !**

- viel Wert auf platzierte Volleys und als Punkt gespielte Volleys legen.

### **Unter Druck trainieren!**

- auch im Training um Punkte spielen lassen und mit Konsequenzen.

### **Positives Umfeld schaffen !**

- freundlich – zielstrebig – leistungsorientiert – Lob vor Tadel

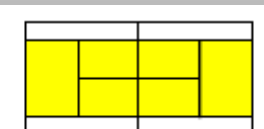
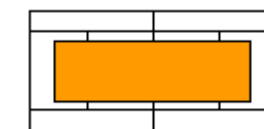
# Steven Martens – The use of slower balls in the development of high performance players

Schlüsselpunkte bei der Ausbildung von Talenten

Geeignete Spielfeldgrößen, Schläger und Bälle benutzen !

## 6 Ausbildungsstufen

- Tennis entdecken (6-8 Jährige) Stufe Rot
- Tennis total (8-9 Jährige) Stufe Orange
- Erster Übergang (bis 10.Lj) Stufe Grün
- Zweiter Übergang (11-12 Jährige) Stufe Gelb
- Tennis komplett (13-16 Jährige)
- Top Tennis (17 +)



## Ziel:

- Kinder spielen Tennis schon in sehr jungen Jahren
- alle Kinder können das „ganze Spiel“ spielen  
(Aufschlagen, Ballwechsel, Punkte ausspielen, Volleys, Taktik)

Das komplette Spiel kann so von Anfang an erworben werden:

- den Punkt beginnen
- den Punkt aufbauen
- im Ballwechsel bleiben
- den Punkt abschließen
- den Punktverlauf zum eigenen Nutzen ändern

## Louis Cayer - Winning doubles at the top level

- **I-Formation**

Aufschlagteam: Vorteile, Positionen und Möglichkeiten, Verhalten des Partners des Aufschlägers

Returnteam: taktisches Verhalten gegen I-Formation

- **Aufschlag und erster Volley**

Aufschlagteam: Position und Laufweg, Technik, Spielzüge

Returnteam: Aktionen des Returnpartners (wildern), Spielzüge

- **Aufschläger bleibt hinten**

15% der Männer und 80% der Frauen spielen so

Partner des Aufschlägers und Partner des Returners sind entscheidend



- **Wildern**

Situationen zum wildern nach Aufschlag, nach Return, nach Ballwechseln – Zeitpunkt des Wilderns ist entscheidend

- **Beide Spieler am Netz**

Aufschlagteam: Spielzone jedes Spielers; Taktisches Verhalten wenn beide Gegner an der Grundlinie spielen.

Returnteam: Taktisches Verhalten beim zweiten Schlag – wenn ein Gegner vorne und ein Gegner hinten bleibt – wenn beide Gegner hinten bleiben

- **Spielkonzept**

- **Kommunikation**

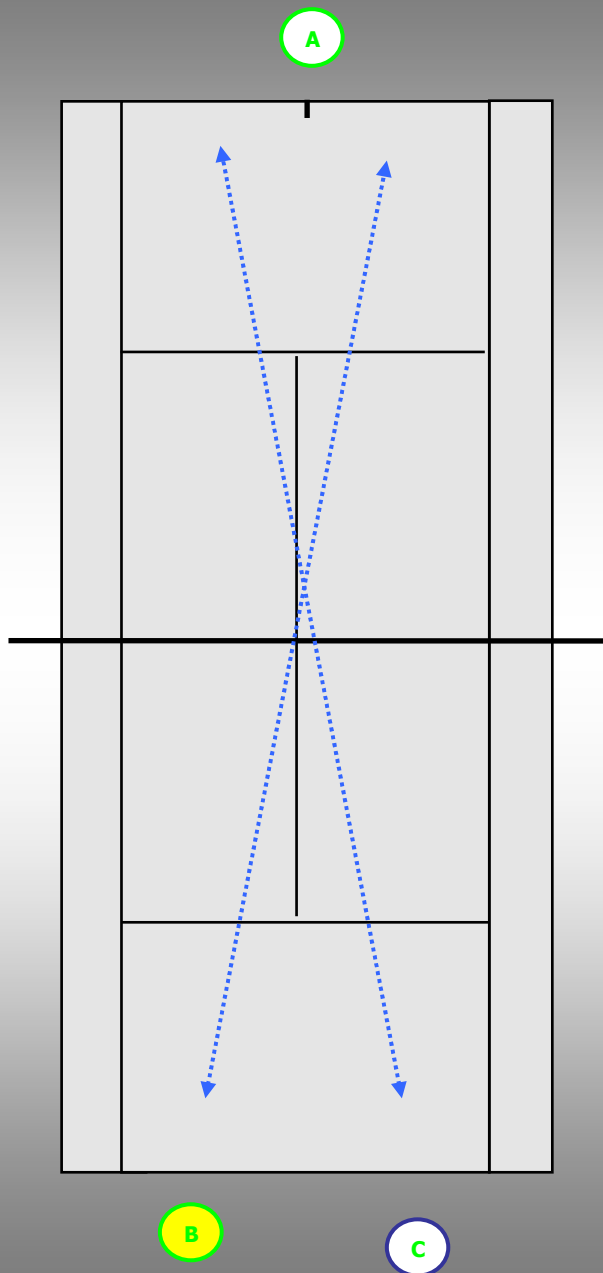
Video / DVD ITF Doubles Tennis Tactics – [www.humankinetics.com](http://www.humankinetics.com)

# Ivan Molina / Frank Zlesak

## Point preparation in different phases of play



- Bedeutung des Aufwärmens und Einschlagens im Spitzentennis zur Vorbereitung des spielsituativen Trainings
- Bedeutung des matchähnlichen Trainings
- Training von Spielzügen
- Training der individuellen Schlagtechniken in spielähnlichen Situationen
- Je besser die Spieler sind, umso mehr müssen diese Techniken auch in schwierigen und ungewohnten Formen geübt werden.
- Eine Weiterentwicklung der Technik wird dadurch möglich.
- Das Partnertraining, also das Trainieren der Situationen mit einem in etwa gleichstarken Partner unter der Anleitung und Beobachtung des Trainers ist die bevorzugte Trainingsform.
- Aber auch im Einzeltraining zwischen Trainer und Spieler sind solche Spielsituationen gut trainierbar.



## Einschlagprogramm für Turnierspieler

Umfang 30 Minuten

1:2 Grundlinie

3 Spieler schlagen an der Grundlinie Bälle miteinander – zunächst mit 70% der normalen Geschwindigkeit – das Tempo allmählich steigern.

Trainer gibt Aufgaben und sorgt somit für eine hohe Aufmerksamkeit.

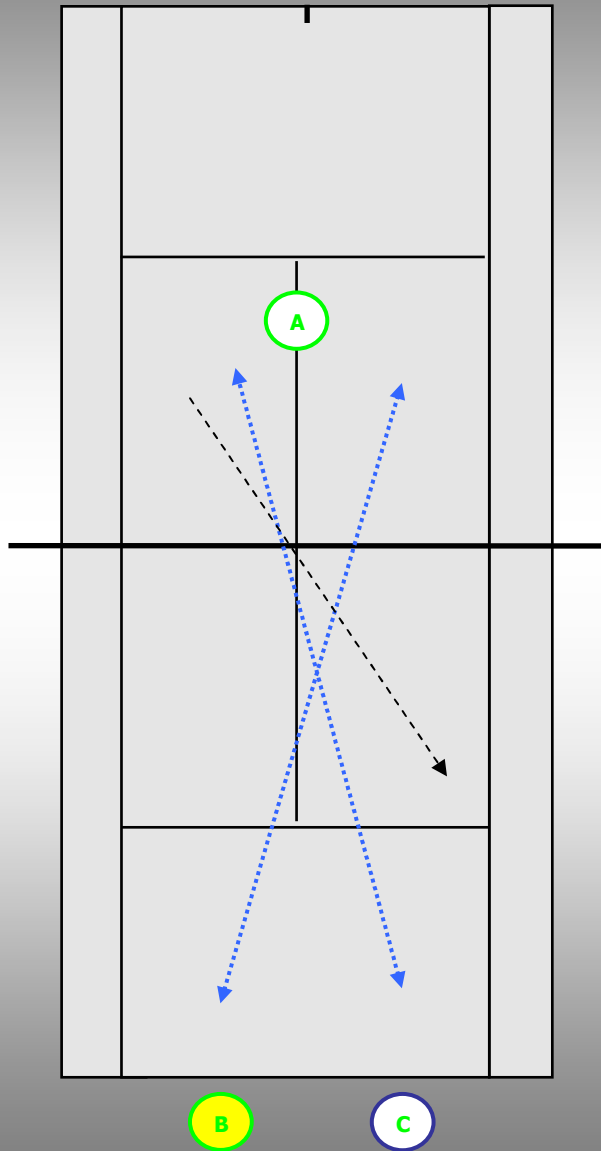
Aufgaben:

- Schlaglänge
- Höhe über dem Netz
- Variationen in Drall und Richtung
- hoher Ball flach zurück
- flacher Ball mit Spin zurück
- RH ist RH und VH ist VH

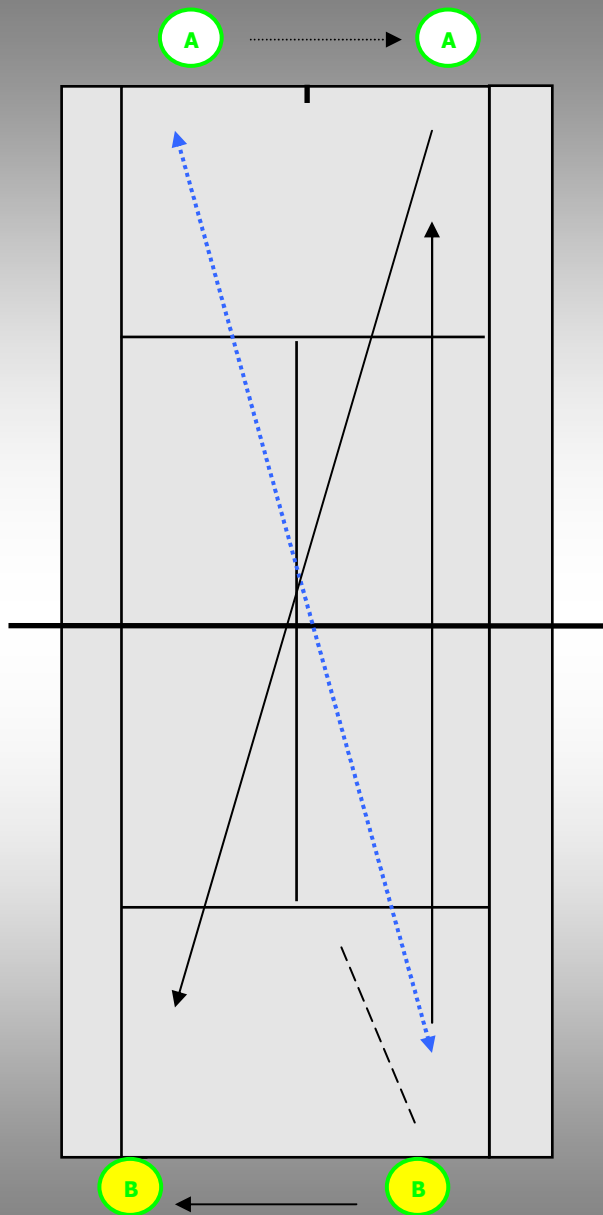
## Einschlagprogramm Turnierspieler

### 1:2 Netzsituation

Spieler A (Netz) volliert lang und tief zu Spieler B (GL) und zu Spieler C (GL) -  
A volliert hohe Bälle cross weg  
- B und C passen ihr Spiel an den  
Netzspieler an.



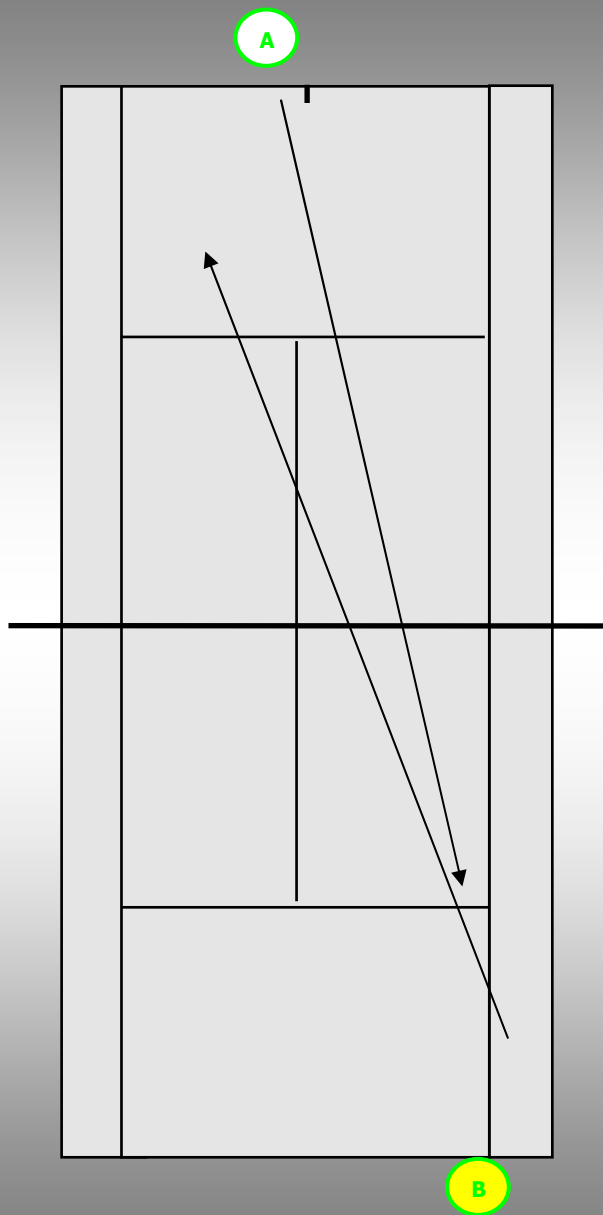
Am Ende des Einschlags werden  
noch einige Aufschläge und Returns  
gespielt.



## 1. Trainingsform

Vorhand weit

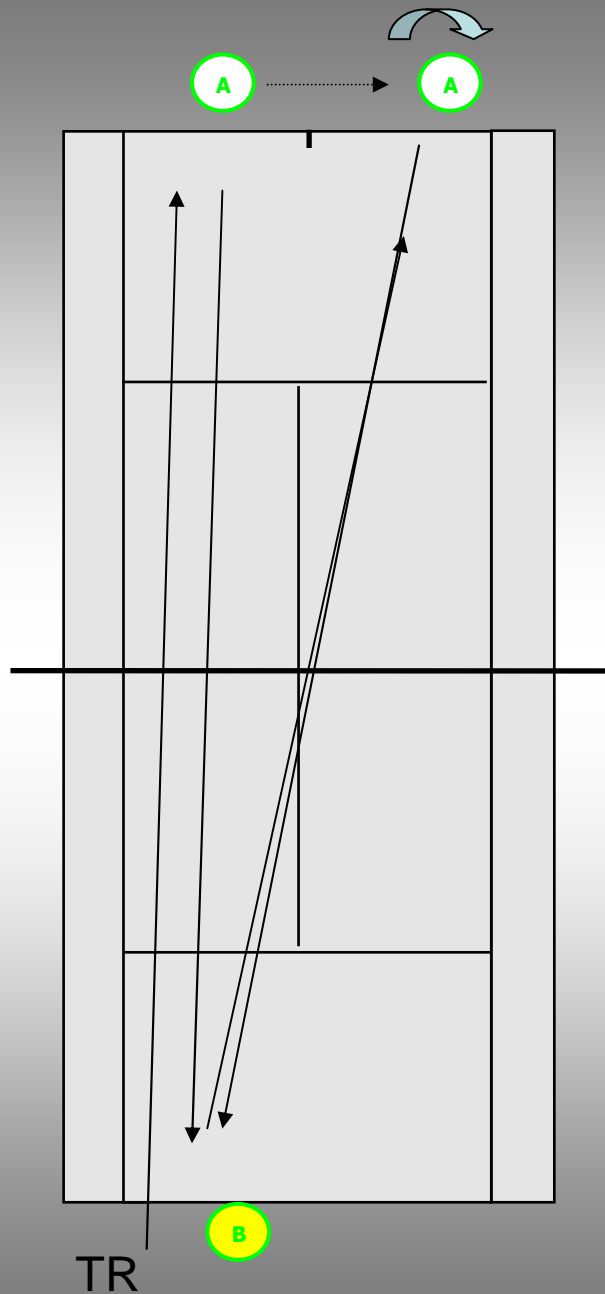
A spielt mit Vorhand cross in Zone  
 – 2 bis 3 Schläge mit B / dann  
 spielt B den 4. Ball longline / A  
 spielt diesen Ball wieder cross /  
 danach kann der Punkt  
 ausgespielt werden.



## 2. Trainingsform

Aufschlag weit nach außen auf  
Vorhand

A schlägt weit nach außen auf  
Vorhand auf – B retourniert mit  
Vorhand cross – danach kann der  
Punkt ausgespielt werden.

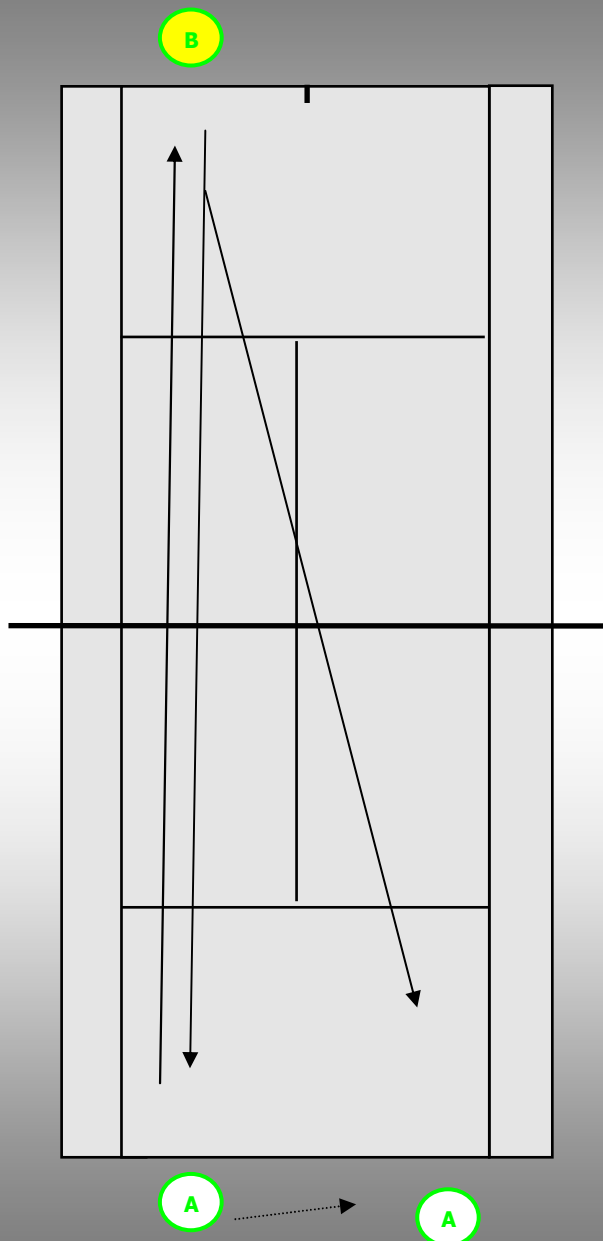


### 3. Trainingsform

Inside out

TR spielt Ball an – A spielt  
 Vorhand longline auf die  
 Rückhand von B – B spielt cross –  
 A umläuft und spielt inside out –  
 Punkt kann dann ausgespielt  
 werden.

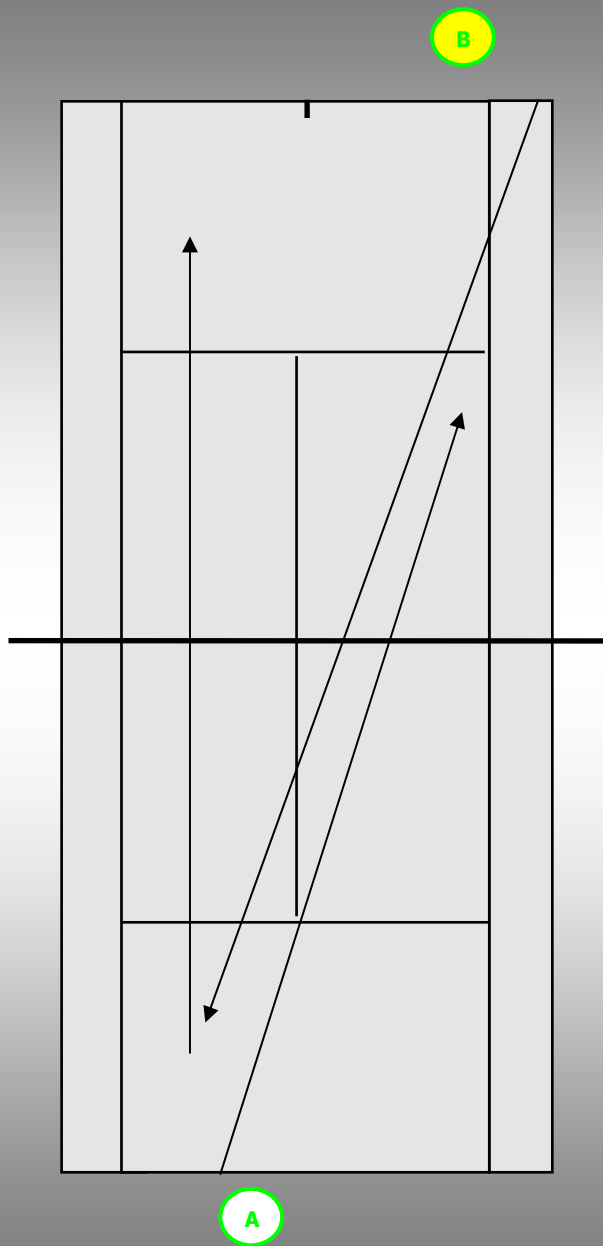




## 5. Trainingsform

### Rückhand longline

A spielt Rückhand longline – B  
spielt Vorhand longline zurück – A  
spielt longline – B spielt cross –  
Punkt ausspielen



## 6. Trainingsform

Aufschlag auf die Rückhand +  
Einsatz der Rückhand longline

A schlägt auf die Rückhand von B  
auf – B retourniert ebenfalls auf  
die Rückhand von A – wenn  
immer die Chance besteht eine  
druckvolle Rückhand longline zu  
spielen, so sollen die Spieler dies  
tun.

## Dough MacCurdy

### An integrated approach to improving the effectiveness of technique

Zeigte Schwerpunkte seines Trainings mit einem Spieler aus Paraguay, der inzwischen sein Studium in den USA mit dem Master abgeschlossen hatte und jetzt auf die Tour gehen möchte.

**Ziel:** die Vorhand des Spielers verbessern – insbesondere die Beschleunigung

**Taktische Ziele:** Höheres Tempo, häufiger VH, Winner, an der Grundlinie bleiben

**Mentale Prozesse:** Visualisierung, Ziele, Selbstgespräch, Rituale.....

- **Technische Ziele:** Beinarbeit, Rotation, Spin, Timing, Vertrauen in VH
- **Konditionelle Ziele - eng verbunden mit der Technik:**
  - Bodenreaktivkraft über Sprünge lateral und horizontal über Hürden,
  - Kraftausdauer und Schnelligkeitsausdauer über Kastensteigen (30, 60, 90)
  - Schnelligkeit über Aktionsschnelligkeit Arm und schnelle Beinarbeit
  - Rotation und Energiespeicherung über Medizinballwürfe

## **Praxis**

- Kombination von konditionelle Übungen und Technikdrills
- Korbdrills
- Ballwechseldrills

# Rodney Harmon

## Serve and Volley – Skills & Tactics

- Warum wird Serve and Volley so wenig gespielt?
- Taktik des Serve and Volley Spiels
- Fertigkeiten als Voraussetzungen zum Serve and Volley
- Drillformen zur Förderung des Serve and Volley

# Rodney Harmon

## Neutralizing your opponent

- Verhalten in defensiven Spielsituationen
- Taktische Lösungen
- Technische Lösungen
- Spielsituationen - Partnerdrills

# Horacio Anselmi

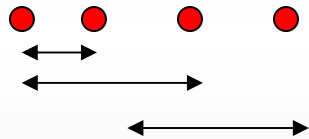
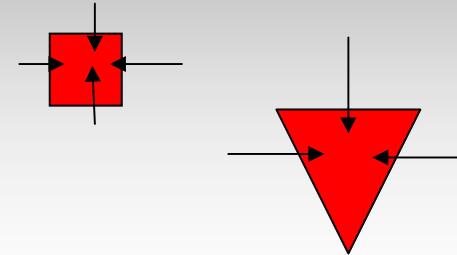
## Tennisspezifisches Ausdauertraining

### Aussagen

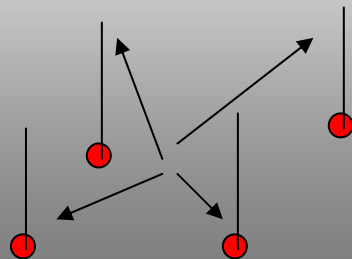
- Tennisspezifische Ausdauer kann nicht durch Dauerläufe und ähnliche Trainingsformen trainiert werden !
- Ausdauertraining im Tennis muss im Zusammenhang mit Schnellkraft trainiert werden !
- Schließlich ist Tennis durch den ständigen Wechsel von stoppen und antreten gekennzeichnet !
- Die argentinischen Trainingsformen sind die weltweit erfolgreichsten – schließlich trainieren so Boca Juniors, Nalbandian, Canas, Curia  
.....

## Zunächst zeigt er die verschiedenen Stationen seines Zirkeltrainings:

1. Splitstep – kleine Sprünge + Schlagimitation / links-rechts
2. durch die Powerladder laufen in verschiedenen Laufformen
3. rein – raus / links – rechts im Quadrat
4. rein – raus / links- rechts im Dreieck
5. Im Seitstep zu Markierungen und zurück



6. vier Markierungsstangen sind in einem Rechteck aufgestellt. Spieler in der Mitte. TR gibt Zeichen oder sagt an zu welcher Stange der Spieler sich so schnell als möglich bewegen und die Stange berühren sollte.



7. Kleiner Sprungparcours – Aufstellung der Hürden im Quadrat

8. Sprints nach vorne – umlaufen der Markierung und zurück – Sprint nach vorne – Streckenlänge 8-10 m

Belastungsnormative des Zirkels:

10´ Ausführung

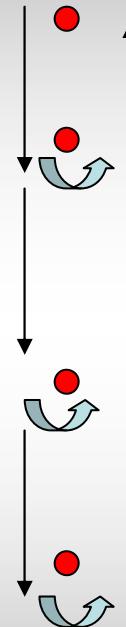
10´ Pause

5 x alle Stationen durchlaufen

als besonders wichtig erschien ihm, dass die Pausen zwischen den einzelnen Übungen nie länger als 20´ dauern darf, um den erforderlichen Ausdauerreiz zu setzen.

Steuerungshinweis:

Sobald die Koordination leidet und die Übungen nicht mehr in der erforderlichen Qualität durchgeführt werden abbrechen!



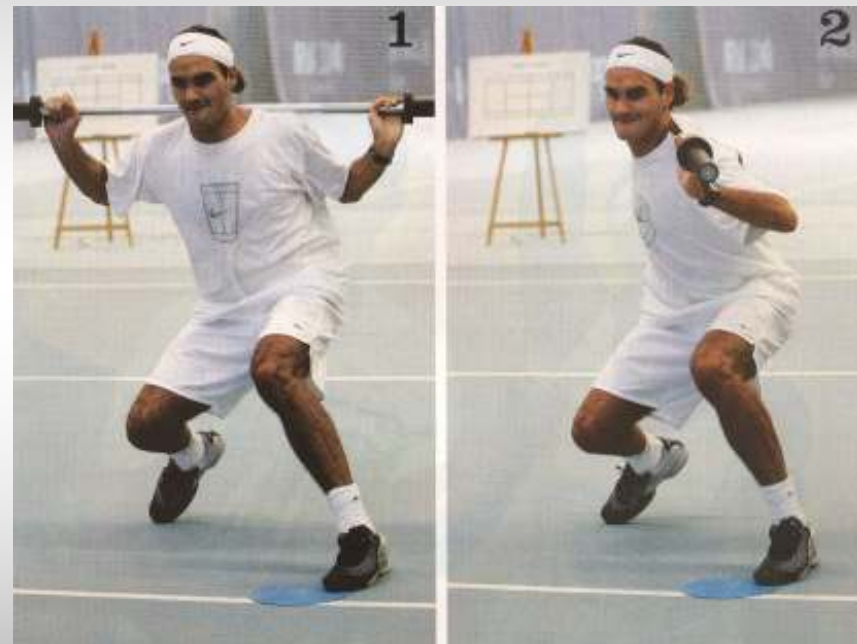
## **Nach dem Zirkel auch Drills auf dem Platz:**

- vier Vorhand auf verschiedenen Höhen und immer wieder zurück
- vier Vorhand auf mit Umlaufen der Rückhand
- vier Vorhand und Rückhand abwechselnd (TR spielt kurz/lang zu)
- TR legt Ziele aus und verlangt jeden Schlag in einer Zone zwischen Grundlinie und T-Linie.

# Beni Linder

## Physical training made practical

- In der Schweiz arbeiten alle Konditionstrainer im Tennis nach einer einheitlichen Struktur, die seinerzeit von Piere Paganini (heute Trainer von Federer) entwickelt wurde.
- Diese Methode ermöglicht die Integration der konditionellen Fähigkeiten in die Tennistechnik und beeinflusst sie dadurch positiv.
- Die klare und logische Aufbau dieser Methode und die Erfolge, die mit ihr erzielt wurden, geben den Konditions- und Tennistrainern der Schweiz die Selbstsicherheit auf dem richtigen Weg zu sein.



# Inhalt der Methode

- Allgemeine Methode
- Orientierte Methode
- Integrierte Methode
- Spezifische Methode
- Präventive Methode



Durch diese Methode:

- hat jedes Training eine klare Struktur !
- die Planung und die Periodisierung erhält höchste Priorität !
- die Kommunikation zwischen den verschiedenen Trainern ist wichtig !



# PREVENTING SHOULDER INJURY IN ELITE TENNIS PLAYERS



**Physiotherapy  
Associates**

**Scottsdale Sports Clinic**



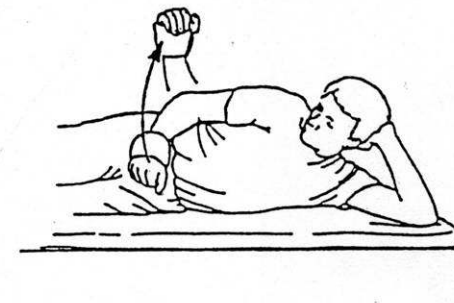
TODD S. ELLENBECKER, DPT, CSCS, USPTA  
CLINIC DIRECTOR PHYSIOTHERAPY ASSOCIATES  
SCOTTSDALE SPORTS CLINIC  
NATIONAL DIRECTOR OF CLINICAL RESEARCH  
CHAIRMAN, USTA SPORT SCIENCE COMMITTEE

# ROTATOR CUFF STRENGTHENING EXERCISES

- LOW WEIGHT / HIGH REPETITION FORMAT (1-2#) TO START
- SPECIFIC ARM POSITION AND RANGE OF MOTION USED
- CONCENTRIC & ECCENTRIC BOTH EMPHASIZED

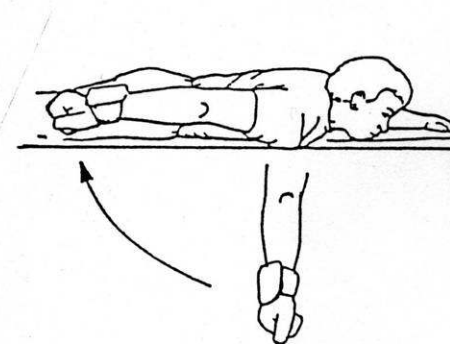
## 1. SIDELYING EXTERNAL ROTATION:

Lie on uninjured side, with involved arm at side, with a small pillow between arm and body. Keeping elbow of involved arm bent and fixed to side, raise arm into external rotation. Slowly lower to starting position and repeat.



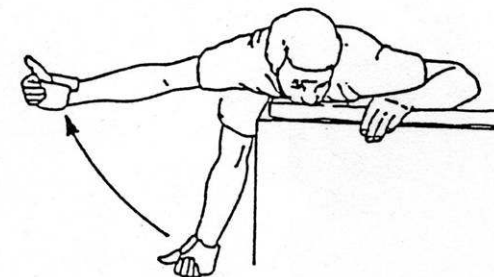
## 2. SHOULDER EXTENSION:

Lie on table on stomach, with involved arm hanging straight to the floor. With thumb pointed outward, raise arm straight back into extension toward your hip. Slowly lower arm and repeat.



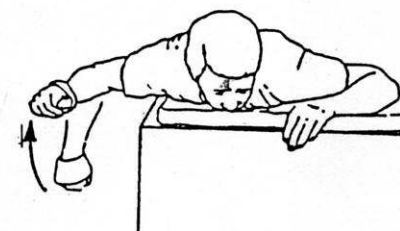
## 3. PRONE HORIZONTAL ABDUCTION:

Lie on table on stomach, with involved arm hanging straight to the floor. With thumb pointed outward, raise arm out to the side, parallel to the floor. Slowly lower arm, and repeat.



## 4. 90/90 EXTERNAL ROTATION:

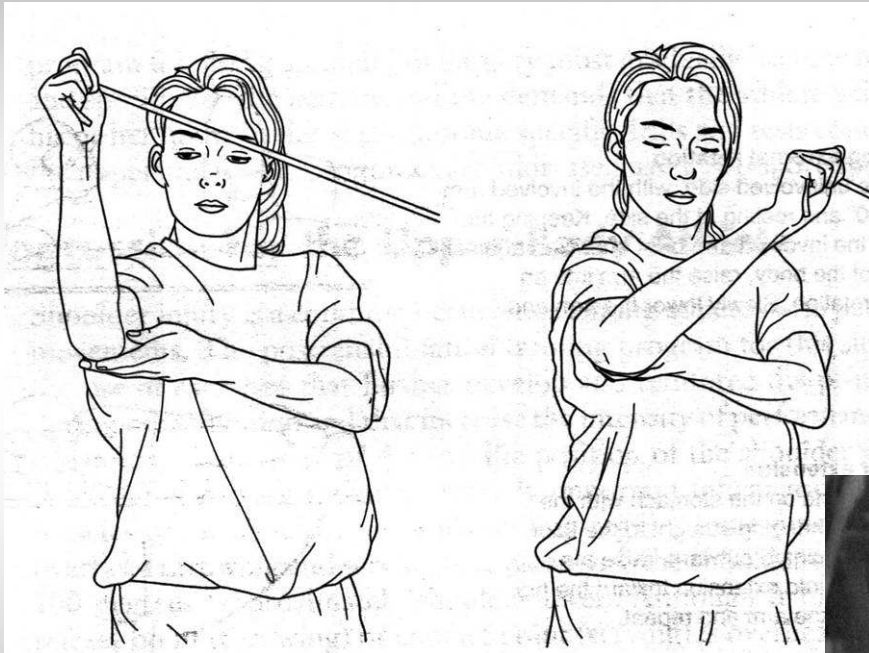
Lie on table on stomach, with shoulder abducted to 90 degrees and arm supported on table, with elbow bent at 90 degrees. Keeping the shoulder and elbow fixed, rotate arm into external rotation, slowly lower to start position, and repeat.



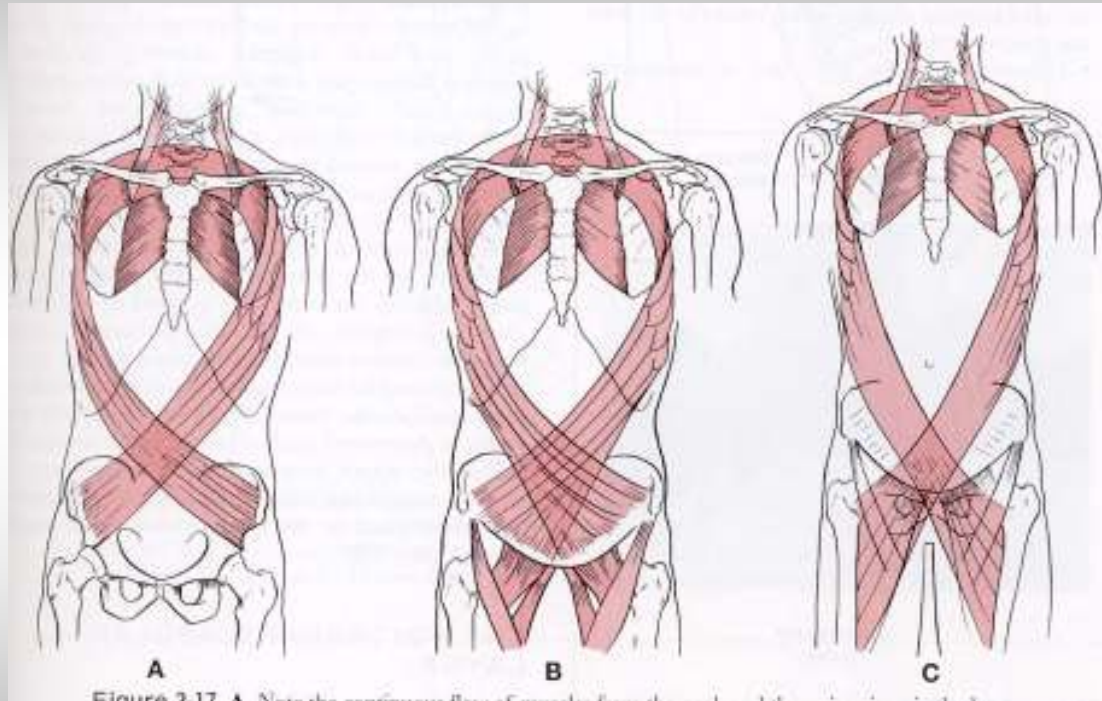
# ROTATOR CUFF STRENGTHENING EXERCISES



# ROTATOR CUFF STRENGTHENING EXERCISES



# ELITE JUNIOR PLAYER WITH RIGHT SHOULDER PAIN





# Sportmedizinische Themen

Brian Hainline

Hot Topics in Tennis Medicine for Coaches and Players

Brian Hainline

Injury Patterns on Hard Courts: Practical Guidelines for  
Coaches and Trainers

Stuart Miller and Babette Pluim

Doping Offences and how to avoid them

# Psychologische Themen

Antoni Girod

How to integrate the Mental Training of Junior Players on Court

Antonie Girod

Crocodile Tennis Katas: Visualisation applied to clay Tactical  
Patterns

Ann Quinn

### The one extra degree

211°F = water hot → 212°F = water boils

Erfolg setzt Einsatz  
und Bemühen  
voraus !



Jeder ist für  
seinen Erfolg  
verantwortlich !

Die kleinen Unterschiede machen den großen Erfolg aus !  
(Federer hatte 2 Punkte Vorsprung vor Nadal im Finale Wimbledon 2007)

Versuche bereits heute das zu tun, was andere in Zukunft planen !

Erwarte mehr von dir, als andere jemals von dir erwarten !

Höre nie auf zu fragen !



Achte auch auf dich – regeneriere und trainiere !

Sei niemals zufrieden mit einem guten Ergebnis – strebe nach einem großartigen Erfolg.

Der Mensch lernt 90%, wenn er es selbst ausführt bzw. einen anderen darin unterrichtet.

The difference between ordinary and extraordinary is that little extra.