

ONLINE AUSGABE

# VDT TENNIS

DAS FACHMAGAZIN FÜR ERFOLGREICHE TENNISLEHRERINNEN UND TENNISLEHRER

02/2025

## Die Überraschungssiegerin: Jelena Ostapenko



Die Premiumpartner des VDT e.V. 2025:



Athletic **Sport** Sponsoring  
— ICH BIN DEIN AUTO

Active Holidays - since 1996  
**PATRICIO TRAVEL**





## Porsche Tennis Grand Prix

Der Porsche Tennis Grand Prix in Stuttgart vom 14.04. – 21.04.2025 war einmal mehr ein Tennisereignis der Sonderklasse. 8 Spielerinnen aus den Top Ten der Damen waren vor Ort und zeigten beeindruckend, auf welchem Level das Damentennis 2025 angekommen ist. Ich kam am Freitag erstmals in die Halle und unter den letzten acht Spielerinnen waren noch die ersten vier Damen der Welt im Spiel. Mehr kann man nicht erleben. Nur der Nummer Eins, Aryna Sabalenka, gelang der Sprung unter die letzten vier und ins Endspiel. Dort musste sie sich allerdings Jelena Ostapenko, Nr. 21 der Welt geschlagen geben. Und das war nicht auf mangelnde Motivation der Weltranglistenersten zurückzuführen, die gerne im vierten Anlauf das Turnier endlich gewinnen wollte.

Mein Fazit: Eine tolle Veranstaltung auf und neben dem Tennisplatz. Was nehme ich als Gedankenanstoß mit? Ich glaube, dass die Zeit der großen Matchpläne, abgestimmt auf den nächsten Gegner ziemlich vorbei ist. Das Spiel ist so schnell und wird immer mehr von aktiven Tennisspielerinnen



Aryna Sabalenka, eine für den Spielverlauf typische Szene.

dominiert, die einen klassischen Aufbau des Ballwechsels unglaublich schwierig machen. Dadurch haben, je nach Tagesform, plötzlich alle Spielerinnen eine gute Chance, jedes Match zu gewinnen. Längere Ballwechsel wirken oft eher wie eine angenehme Erholungspause mit verringerter Konzentration und dem Warten und Hoffen auf den Fehler der

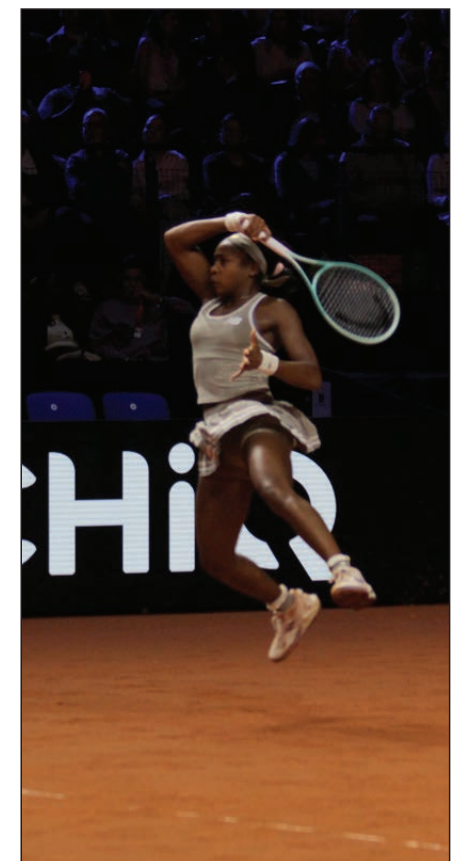
Gegnerin. Eine interessante Entwicklung, die sich natürlich auch auf das Coaching auswirken wird. Hier wird demnächst mehr psychologische als technische oder taktische Unterstützung im Vordergrund stehen.



Jelena Ostapenko im Rausch des Sieges.



Für Experten: Die Technik der Amerikanerin Coco Gauff.



# Psychologie ist überall und wertvoll

Im letzten VDT Tennis Report habe ich angekündigt, dass ich ab dieser Ausgabe psychologische Themen für Tennislehrer:innen aufgreifen möchte. Für die Kolleg:innen, die mit meiner Vita nicht so vertraut sind, möchte ich zu meiner Legitimation für diese Artikel vorausschicken, dass ich Diplom Psychologe, mit den Studienschwerpunkten klinische Psychologie und Sportpsychologie, und approbierter Psychotherapeut für Kinder, Jugendliche und Erwachsene bin. Außerdem betreue ich seit gut 30 Jahren in der staatlichen Tennislehrer:innen – Ausbildung den Bereich Psychologie.

## Beginnen wir etwas allgemein:

In diesem VDT Tennisreport schreibt Axel Niemöller über die Wechselwirkung von mentaler Stärke und körperlicher Leistungsfähigkeit im Tennissport, die, wie Thimo Wiewelhove schreibt, natürlich auch davon abhängig ist, ob der Spieler bereit ist, die richtige Menge an Kohlenhydraten zu sich zu nehmen, und, wie Stefan Schneider schreibt, auch von der Lust auf die Herausforderung. Carsten Lemke und André Jethon zeigen Übungsformen, die ebenfalls nicht nur tennisspezifisch sind, sondern auch psychologische Bedeutung für den Spieler haben.

Axel Niemöller fasst seine Gedanken am Ende mit einer Kurzformel zusammen: „Ich will, ich kann, ich mache! Ich bin unaufhaltbar.“

Praktisch jeder Artikel zeigt, dass die Psychologie dabei irgendwie immer mitmischelt. Also wird es schon sinnvoll sein, dass Tennislehrer:innen sich mehr mit der Frage befassen: Welche psychologischen Dimensionen sollte ich beachten und durch mein Tennistraining fördern.

Ich möchte also meine Beiträge zur Psychologie mit der Formel von Axel beginnen.

- „Ich will“: das betont eine starke intrinsische Motivation und einen eigenen Wert.
- „Ich kann“: das betont Selbstvertrauen und Kompetenz.
- „Ich mache“: das betont die Bereitschaft, jetzt den ersten Schritt zu machen.

- „Ich bin unaufhaltbar“: das betont die Selbstverpflichtung, auch bei Schwierigkeiten weiterzumachen.

Was fehlt in dieser Formel? Vielleicht, dass das alles dazu führen wird, die von mir gesteckten Ziele sicher zu erreichen.

**Und genau das ist richtig, dass dieser Punkt fehlt!**

Denn hier beginnt einer der großen Irrtümer beim Einsatz psychologischer Hilfen. Ein Beispiel: Der Coach sagt seinem Spieler, dass er es schafft, wenn er es nur stark genug will! Das Problem dabei ist, dass, wenn der Coach des Gegners zu seinem Spieler dasselbe sagt, trotzdem nicht beide gewinnen können. Im Tennis wird es immer nur einen Gewinner geben. Und wenn beide Spieler alles richtig machen, dann wird trotzdem nur ein Spieler gewinnen. Und manchmal nur deshalb, weil das Glück im Spiel war.

Die Psychologie oder ein mentales Training sind nicht in der Lage, sicherzustellen, dass ein Spieler gewinnt. Da könnte man bei vielen Spieler:innen mit einem klug gestaltetem Tennistraining viel mehr erreichen. Die Psychologie kann vielleicht sicherstellen, dass der Spieler in jeder Situation so spielt, wie er es möchte, aber ob das zum Sieg reicht bleibt immer offen. Liest man Werbung für mentales Training wird aber meist suggeriert, dass man dadurch den Wettkampf gewinnt. Im Tennis nicht. Meist folgt dann im Kleingedruckten, dass man immer gewinnt, weil man ja sein Spiel gemacht hat oder weil man etwas gelernt hat. Ja, dann sollte es so aber auch in der Überschrift stehen.

Die meisten Teilnehmer glauben einem Heilsversprechen, dass die Psychologie nicht erfüllen kann! Durch ein psychologisches oder mentales Training kann der Spieler lernen sein bestes Tennis in jeder Situation zu spielen, aber nicht das Match sicher zu gewinnen. Denn es gewinnt immer nur einer und der glaubt natürlich dann, dass es daran lag, weil er jetzt alles richtig gemacht hat, zum Beispiel „richtig gewollt“ hat. Das ist naiv und nur kurzfristig medial wirksam. Und wenn, wie immer so schön gesagt wird, zwei gleich-

starke Spieler gegeneinander spielen, dann gewinnt auch nicht der mental stärkere, weil es sowieso keine zwei Spieler gibt, die gleich stark sind. Leider wird das Psychologische leicht dazu missbraucht, bei Niederlagen den Spieler dafür verantwortlich zu machen und bei Erfolg war es dann die Erfolgsformel des Trainers.

**Also, Axel hat mir sehr „aus der Seele“ gesprochen.**

Wir sollten psychologisch klug trainieren und wollen mit dem Unterschied zwischen Werten und Zielen beginnen.

Werte steuern das Verhalten, sind immer erreichbar und führen dazu, dass der Spieler mit sich zufrieden sein kann.

Ziele sind im Tennis nicht durch eigenes Verhalten allein zu erreichen, helfen aber eventuell den Weg überhaupt zu gehen.

Im Tennis geht es immer um eine Leistung relativ zu einem Gegner, und dadurch ist das Ergebnis auch durch psychologische Unterstützung niemals sicher zu erreichen.

Wir sollten uns überlegen, welche Werte wir im Tennis leben wollen, also was uns wirklich wichtig ist, z.B. mutig spielen, und sich richtig anstrengen etc.. Daneben brauchen wir Ziele wo wir hinwollen (es hilft die SMART-Formel). Denn auch wenn, wie man so schön sagt, der Weg das Wichtigere ist, macht es schon Sinn zu wissen wo man hingehen will. Und der Tennislehrer und der Psychologe können überlegen, ob es mit diesen Werten möglich ist, dieses Ziel zu erreichen. Sofern man auch Glück hat. Vergessen wir die Erfolgsformel von Kahneman nicht: Erfolg = Talent + Glück.

Hans Eckner

VORANKÜNDIGUNG

VDT24

24-Stunden Treffpunkt und Fortbildung für Tennislehrer:innen und Trainer:innen

Future Heroes II

„Von der Pubertät zum Tennisprofi“

3. bis 4. Januar 2026 im Hotel Bredeney in Essen

Informationen unter [info@vdt-tennis.de](mailto:info@vdt-tennis.de)

v. links: Nick Lemke, Carsten Lemke, Lynn Lemke



Unsere Referenten und unser Special Guest: Sascha Bajin

Hans Eckner

Carsten Lemke

Dr. Axel Niemöller

Ulrich Wittkämper

4

VDT-Report 2/2025

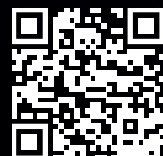
# DAS AUTO-ABO

## exklusiv für den Sport.

Seit 1997 liefern wir unschlagbare Mobilitätsangebote – exklusiv für den Sport: Immer Neuwagen zu einer festen monatlichen Rate fahren, in der alles drin ist, außer Tanken.

Jetzt informieren und ins einzigartige Auto-Abo einsteigen!

Schon ab mtl.  
**299 €**  
Neuwagen  
fahren!



**Zu den Angeboten**

Athletic Sport Sponsoring  
[www.ichbindeinauto.de](http://www.ichbindeinauto.de)

**Athletic Sport Sponsoring**  
— ICH BIN DEIN AUTO



Hans Eckner

### Ich will gewinnen,

darum geht es natürlich. Doch auch hier sollte man wissen, was wirklich wichtig ist. Nehmen wir einmal Aryna Sabalenka: Sie wollte im vierten Anlauf endlich ihren Porsche gewinnen. Da macht es sich natürlich gut, wenn man noch während des Matches das geliebte Objekt ständig sehen und bewundern kann. Nach jedem gewonnenen Punkt gehörte ihr ein Stück Porsche mehr und nach jedem verlorenen Punkt wurde ihr nicht nur ein Stück aus dem Herzen, sondern auch aus dem Porsche wieder herausgerissen. Irgendwie war es selbst als Zuschauer zu spüren, wie sehr Aryna dieses Auto nun gewinnen wollte und immer mehr verkrampfte. Es hat nicht geklappt. Diesmal ging der Porsche an Jelena Ostapenko.

Der Fachbegriff für die Verfassung von Sabalenka ist extrinsische Motivation. Ein gutes Beispiel, wie der Wunsch nach einem Ergebnis, einem Preis, einem Sternchen oder ähnlichem die Konzentration von der eigentlichen Tätigkeit ablenken und verkrampfen kann. Sie hätte sich

wahrscheinlich besser gewünscht, tolles Tennis zu spielen – dann wäre der Porsche vielleicht ihrer geworden. So muss sie weiter warten.

Ich glaube, dass Sabalenka im nächsten Jahr gewinnen wird, wenn sie die Ankündigung bei ihrer Rede zum zweiten Platz wahr macht. Sie sagte, dass sie glaube, es sei besser, sich nun auf eigene Rechnung einen Porsche zu kaufen, da sie es sonst vielleicht nie mehr schaffe, ein solches Auto zu fahren. Richtig! Dann könnte sie im nächsten Jahr sich komplett auf ihr Spiel konzentrieren und muss sich nicht vom Hauptpreis verzaubern und ablenken lassen.

Was lernen wir daraus: Entscheidend ist nicht wie stark ich etwas will, sondern wie stark meine innere, die intrinsische Motivation mich leitet, mit der Konzentration auf den Verlauf, auf jeden Punkt. Wenn unsere Schüler, auch die ganz kleinen, nur am Pokal, am Aufkleber, etc. interessiert sind, dann machen wir es ihnen sehr schwer, ihr bestes Tennis zu lernen und zu spielen.

Ich wünsche euch viele motivierte Schüler, die ja sogar bereit sind, für das Tennistraining zu bezahlen. Macht deren Motivation nicht kaputt durch angekündigte Strafen und Belohnungen. Gebt ihnen vielmehr Übungsformen, bei denen das Ausführen und Erleben des eigenen Spielens die Belohnung ist.

Eine schöne Sommerzeit

Euer

Hans Eckner

Redaktion VDT Tennis Report



Die Begriffe Tennislehrer und Tennistrainer werden im VDT-Tennis Report als Oberbegriffe für beide Geschlechter verstanden und stellen bei ausschließlicher Benutzung keine einseitige Bevorzugung des männlichen Geschlechts dar.

### Inhaltsverzeichnis:

|                                                                        |    |
|------------------------------------------------------------------------|----|
| Porsche Tennis Grand Prix                                              | 2  |
| Psychologie für Tennislehrer:innen                                     |    |
| Psychologie ist überall und wertvoll                                   | 4  |
| Editorial                                                              | 7  |
| Präsidium                                                              | 8  |
| VDT intern                                                             |    |
| Verleihung der silbernen Ehrennadel                                    | 9  |
| Wissenschaft                                                           |    |
| Sporternährung für die Tennispraxis                                    |    |
| Teil 1: Kohlenhydratzufuhr                                             | 10 |
| Tennisschulen                                                          | 12 |
| Tipp für Tennisschulen                                                 |    |
| Spiel, Satz und Sieg                                                   | 14 |
| RV Nord                                                                |    |
| Seminarprogramm                                                        | 16 |
| Tennisathletik                                                         |    |
| Wechselwirkung von mentaler Stärke und körperlicher Leistungsfähigkeit | 18 |
| VDT Kreativ Team                                                       |    |
| Ideen für das Mannschaftstraining – Teil 10                            | 20 |
| Kollegentipps: Übungsformen                                            |    |
| Kollegen-Tipps von André Jethon                                        | 22 |

### Verband Deutscher Tennislehrer (VDT) e.V.

**Bundesgeschäftsstelle**  
Ansprechpartnerin: Frau Schoth  
Hafenstraße 10  
45356 Essen  
Allgemeine Bürozeiten:  
Montag, Mittwoch, Donnerstag  
9.00 Uhr – 12.30 Uhr  
Tel.: 0201/660058-59  
Fax.: 0201/610991  
E-Mail: [info@vdt-tennis.de](mailto:info@vdt-tennis.de)

**Ausbildungsstätte für staatl. gepr. Tennislehrer**  
Ansprechpartnerin:  
Frau Schmitz-Schuster  
Tel.: 0201/660058  
E-Mail: [ausbildung@vdt-tennis.de](mailto:ausbildung@vdt-tennis.de)  
**Montag, Donnerstag**  
**9:00 - 12:30 Uhr**

**Deutsche Tennisschulen, anerkannt von DTB/VDT – VDT-TENNIS Report**  
Ansprechpartnerin: Frau Röhlig  
Tel.: 0201/660058  
E-Mail: [dts@vdt-tennis.de](mailto:dts@vdt-tennis.de)  
**Montag, Mittwoch**  
**09:00-12:30 Uhr**

**Vertrags- und steuerberatende Hotline**  
Tel.: 02102/2093-0  
**Dienstag 11:00-14:00 Uhr**  
**Donnerstag 15:00-18:00 Uhr**

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

haben Sie das Tennisfinale in Paris gesehen? Das war die beste Werbung für unseren Sport und hat bestimmt bei vielen ehemaligen Tennisspielern den Wunsch ausgelöst, selbst auch wieder einmal zum Schläger zu greifen.

Überhaupt zeigen alle Tennis - Turnierveranstaltungen in Deutschland, dass Tennis eine hoch attraktive Zuschauersportart ist. Und wenn so viele Menschen gerne Tennis sehen, dann spüren sie das Tennisspiel auch beim Zuschauen. Ich glaube, dass die meistens Zuschauer nicht nur mit dem Kopf, sondern auch mit dem Herzen und jeder Muskelfaser bei jedem Ballwechsel dabei sind.

Und warum spielen dann doch viele nicht mehr selbst Tennis? Weil man beim Tennis gegen einen Gegner spielt und der will natürlich erreichen, dass wir gar nicht so schöne Gefühle haben und uns auch nicht so wohl fühlen. Na und dann hören sie eben wieder auf.

Und hier kommen wir hauptberuflichen Tennislehrer ins Spiel - als Privatlehrer oder Personal Coach. Wir können in der Regel nicht nur gut Tennis unterrichten, sondern auch ganz gut Tennis spielen. Und wir sind dadurch ebenfalls in der Lage, unseren Schülern die Bälle so zu platzieren, dass sie dieses tolle Gefühl erleben können, wie beim Zuschauen. Unsere Aufgabe besteht als Tennislehrer genau darin: wir schaffen

für den Schüler den Kontext, in dem er bei sich das schönste Tennis auch spüren kann.

Genau so, wie viele Menschen regelmäßig einen Wellness Tag oder ein Wellness Wochenende genießen, könnten wir auch unseren Tennisfans regelmäßig ein Angebot machen:

WELLNESS-TENNIS.

60 Minuten Tennis für Herz, Verstand und Seele mit deinem Tennislehrer.

Also, lassen Sie uns unsere guten Tennisfähigkeiten einsetzen, damit Tennisschüler im Breitensport auch echtes Tennisfeeling erleben können. Wenn unser Freizeitspieler in einem kleinen Wettkampf mit dem Tennislehrer drei richtig gute Punkte macht, kann das schon dafür ausreichen, bis ins hohe Alter Tennis zu spielen und einmal selbst live Spaß daran zu haben.

Ich wünsche allen Kolleginnen und Kollegen einen schönen Sommer und einen erholsamen Urlaub.

Ihr

Peter Schuster  
VDT Präsident



Das Präsidium des Verbandes Deutscher Tennislehrer VDT e.V.

|                                                                                 |                                    |                                                                                     |                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| Vizepräsident<br><b>Hans Eckner</b><br>Ressort: Presse,<br>Lehre und Ausbildung | Präsident<br><b>Peter Schuster</b> | Vizepräsident<br><b>Dr. Klaus-Peter Walter</b><br>Ressort:<br>Haushalt und Finanzen | Vizepräsident<br><b>Carsten Lemke</b><br>Ressort: Sport,<br>Marketing und Werbung |
|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|

Verleihung der silbernen Ehrennadel



Jonas Kalisch

Auf unsere Frage „warum ist es schön, Tennis zu spielen?“ hat Jonas uns freundlicherweise folgendes geantwortet

„Tennis zu spielen ist schön, weil es eine vielseitige Sportart ist, die Spaß macht und fit hält. Es fördert die Koordination, Ausdauer und Schnelligkeit, und man kann es drinnen oder draußen spielen. Außerdem bietet Tennis die Möglichkeit, soziale Kontakte zu knüpfen, gemeinsam mit Freunden und Familie aktiv zu sein und sich sportlich zu messen. Kurzum: Tennis ist ein toller Sport!“



MSV BUSSARD TENNISSAITE  
FÜR HÖCHSTE PRÄZISION.

Kontrolle: 95%-100%   Spin: 85%-100%   Power: 85%  
(Werte je nach Durchmesser; Quelle: [www.stringingpedia.com](http://www.stringingpedia.com))

MSV-TENNIS.COM

# Sporternährung für die Tennispraxis

## Teil 1: Kohlenhydratzufuhr

Kohlenhydrate (KH) sind der wichtigste Energielieferant des Menschen und gehören – neben Proteinen, Fetten und Wasser – zu den sogenannten Makronährstoffen, da der Körper sie im Gegensatz zu den Mikronährstoffen (Vitamine und Mineralstoffe) in großen Mengen benötigt. Im Tennis spielt die Verfügbarkeit von Kohlenhydraten eine zentrale Rolle, um die für Training und Wettkampf typischen hochintensiven Belastungen über längere Zeiträume hinweg wiederholt absolvieren zu können und gleichzeitig Schlagqualität sowie Entscheidungsfähigkeit aufrechtzuerhalten. Die Kohlenhydratzufuhr muss daher sowohl die Auffüllung der Glykogenspeicher in Muskulatur und Leber vor dem Training und Wettkampf (Fuel) als auch die Wiederauffüllung (Refuel) danach sicherstellen. Zusätzlich ist sie entscheidend für die Aufrechterhaltung der Blutglukosekonzentration während der Belastung, um einer vorzeitigen Ermüdung entgegenzuwirken.

Die sporternährungswissenschaftlichen Empfehlungen zur täglichen Kohlenhydratzufuhr haben sich in den letzten

Jahrzehnten deutlich weiterentwickelt: weg von pauschalen Vorgaben hin zu individualisierten, personenabhängigen und periodisierten Strategien. Dabei wird die Kohlenhydratzufuhr gezielt an die energetischen Anforderungen der jeweiligen Trainings- und Wettkampftage bzw. -zyklen angepasst. Zusätzlich fließen Faktoren wie Trainingsziele – etwa Ausdauertraining im Nüchternzustand zur Verbesserung des Fettstoffwechsels – sowie Aspekte des Körpergewichts- und Körperkompositionsmanagements mit ein. Daraus ergeben sich unterschiedliche, individuell und tagesabhängig variierende Zufuhrmengen.

Anpassungen der Kohlenhydratzufuhr lassen sich grundsätzlich über Auswahl und Menge kohlenhydratreicher Lebensmittel in den Hauptmahlzeiten steuern. Vor, während sowie nach oder zwischen intensiven Trainingseinheiten und Wettkämpfen ist es jedoch zusätzlich sinnvoll, gezielte Zufuhrstrategien umzusetzen. Diese helfen dabei, den Gesamtbedarf an Kohlenhydraten zu decken, die Energieverfügbarkeit in entscheidenden Trainings-

und Wettkampfphasen zu optimieren, eine schnelle Regeneration der Energiespeicher zu fördern und potenzielle Ernährungsmaßnahmen für den Tenniswettkampf praxisnah zu erproben.

Eine von ITF (International Tennis Federation), WTA (Women's Tennis Association) und ATP (Association of Tennis Professionals) initiierte Arbeitsgruppe hat kürzlich ein evidenzbasiertes Expertenpapier zur Sporternährung im Tennis im International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism veröffentlicht (Vicente-Salar et al., 2025). Darin geben sie konkrete Empfehlungen zur akuten Kohlenhydratzufuhr in Abhängigkeit typischer Trainings- und Wettkampfszenarien (Tab. 1).

Tab. 1. Allgemeine Empfehlungen zur Kohlenhydratzufuhr im Tennis (modifiziert nach Vicente-Salar et al., 2025, S. 10)

| Szenario                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Zufuhrmenge                                          | Hinweise zu Art und Zeitpunkt der Kohlenhydratzufuhr                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kohlenhydratzufuhr im Training</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Hochintensive Belastungen und/oder Trainingseinheiten, die eine hohe Trainingsqualität erfordern, sollten idealerweise mit vollen KH-Speichern absolviert werden, um eine adäquate Energieversorgung von Muskulatur und Gehirn sicherzustellen. Bei geringerer Belastungsintensität und/oder Trainingsqualität kann die KH-Zufuhr flexibler gestaltet werden. Niedrig- bis moderatintensives Ausdauertraining im Nüchternzustand kann für einige Spielerinnen und Spieler relevant sein. |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Leichte Belastung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Niedrigintensive Trainingseinheit (bis zu 60–90 min) | 3–5 g KH pro kg Körpergewicht und Tag<br>Die Empfehlungen sind als Groborientierung zu verstehen und erfordern eine individualisierte Feinjustierung in Abhängigkeit von Belastungscharakteristika, Hungergefühl sowie Zielen in Bezug auf Körpergewicht und -komposition                                                                                 |
| Moderate Belastung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1–3 h Training (z. B. On-Court + Athletiktraining)   | 5–7 g KH pro kg Körpergewicht und Tag<br>Der Zeitpunkt der KH-Zufuhr ermöglicht eine gezielte Energieversorgung für spezielle Trainingseinheiten – entweder durch die Zufuhr vor oder während der Einheit oder durch die Wiederauffüllung der Glykogenspeicher nach einer Einheit.                                                                        |
| Hohe Belastung                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | > 3 h Training (z. B. On-Court + Matchtraining)      | 6–10 g KH pro kg Körpergewicht und Tag<br>Um neben der Energieversorgung auch dem Nährstoffbedarf gerecht zu werden, sollte der Fokus auf nährstoffreichen KH-Quellen liegen (z. B. Vollkornnudeln, Beeren, Kartoffeln). Trainingseinheiten bieten die Möglichkeit, neue Strategien zur KH-Zufuhr im Wettkampf unter praxisnahen Bedingungen zu erproben. |



Prof. Dr. Thimo Wiewelhove

| Szenario                               | Zufuhrmenge                                                            | Hinweise zu Art und Zeitpunkt der Kohlenhydratzufuhr                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Kohlenhydratzufuhr im Wettkampf</b> |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Ein Tag vor einem Match                | Generelle Wettkampfvorbereitung                                        | 6–10 g KH pro kg Körpergewicht in den letzten 24 h vor dem Match<br>Zur Sicherstellung der angestrebten Energiezufuhr bei gleichzeitiger Gewährleistung einer guten Magen-Darm-Verträglichkeit sollten im Wettkampf KH-reiche Lebensmittel mit niedrigem Ballaststoffgehalt und hoher Verdaulichkeit bevorzugt werden (z. B. Reisnudeln, Bananen, Süßkartoffeln, Sportgetränke und Gels).                                                                                                                                                                                      |
| Kohlenhydrat-Loading                   | Wettkampfvorbereitung vor einem potenziell langen Match / Wettkampftag | 10–12 g KH pro kg Körpergewicht und Tag in den 36–48 h vor dem Match / Wettkampftag<br>Da die exakte Dauer eines bevorstehenden Matches oder Wettkampftages unbekannt ist, ist eine fundierte Einschätzung des erwarteten Energie- und Flüssigkeitsbedarfs erforderlich. Zudem ist der genaue Zeitpunkt eines Matches nicht immer festgelegt, wodurch eine optimale Mahlzeitenplanung erschwert wird. Eine KH-Zufuhr über kleinere, häufige Snacks ist gegenüber wenigen großen Mahlzeiten im Hinblick auf Magen-Darm-Verträglichkeit und unklarem Matchzeitpunkt vorteilhaft. |
| Kurz vor einem Match                   | 1–4 h vor dem Match                                                    | 1–4 g KH pro kg Körpergewicht<br>Zufuhrmenge und Art KH-reicher Lebensmittel und Getränke können je nach Praktikabilität sowie individuellen Vorlieben und Erfahrungen angepasst werden.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Während eines Matches                  | Kurze Matches (45–75 min)                                              | Kleine Mengen KH ggf. inklusive Mouth Rinsing<br>Lebensmittel mit hohem Fett- und/oder Ballaststoffgehalt (z. B. Cashewkerne, Schokoriegel, Kekse, Kuchen) sollten vermieden werden, um das Risiko für Magen-Darm-Beschwerden während des Wettkampfs zu minimieren.                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                                        | 90-minütige bis 3-stündige Matches                                     | 30–60 g KH pro h<br>Regelmäßiger Mundkontakt mit KH (z. B. bei den Seitenwechseln) kann das Gehirn stimulieren, wodurch das subjektive Belastungsempfinden sinkt und die Leistungsbereitschaft steigt. Vorteile der Energiezufuhr während eines Matches – einschließlich Mouth Rinsing – ergeben sich vor allem dann, wenn nach einem vorherigen Match die Energiespeicher nur unzureichend wiederaufgefüllt wurden.                                                                                                                                                           |
|                                        | 5-Satz- bzw. 5-stündige Matches                                        | 60–90 g KH pro h<br>Die Unvorhersehbarkeit eines Matches in Bezug auf Dauer und Intensität erfordert eine proaktive und frühzeitige Kohlenhydratzufuhr, um einem drohenden Energiedefizit vorzubeugen und unzureichend aufgefüllte Energiespeicher aus einem vorherigen Match auszugleichen. Besonders bei langen und intensiven Matches kann dies leistungsfördernd wirken.                                                                                                                                                                                                   |
| Regeneration nach einem Match          | < 8 h bis zum nächsten intensiven Match oder Training                  | 1–1,2 g KH pro kg Körpergewicht und h innerhalb der ersten 4 h nach dem Match<br>Die maximale Glykogenresyntheserate lässt sich mit der Wahl der Kohlenhydratquelle geringfügig modulieren (z. B. Getränke, Gels oder Riegel, die neben kurzkettigen Kohlenhydraten auch Maltodextrine und Glukosepolymer-Lösungen beinhalten).                                                                                                                                                                                                                                                |

**Praxistipp:**  
Bestehen Unsicherheiten hinsichtlich der Kohlenhydratzufuhr in speziellen Trainings- und Wettkampfsituationen oder in Bezug auf die Nährstoffgehalte verschiedener Lebensmittel, kann ein Ernährungstracking mit einer geeigneten App (z. B. Yazio, MyFitnessPal, Fddb, Cronometer) sinnvoll sein. Dieses muss nicht dauerhaft durchgeführt werden – eine punktuelle Erfassung über wenige Tage, etwa während intensiver Trainings- oder Wettkampfphasen oder zur Auffrischung des Ernährungsverhaltens, ist ausreichend. Ernährungstracking unterstützt dabei, das eigene Ernährungsverhalten zu reflektieren, besser einzuschätzen und zu optimieren. Gleichzeitig fördert es das Verständnis für die Nährstoffzusammensetzung unterschiedlicher Lebensmittel und erleichtert so die Auswahl geeigneter Produkte für eine bedarfsgerechte Kohlenhydratzufuhr.

Literatur:  
Vicente-Salar, N., Crespo Celda, M., Pluim, B. M., Fernández-Fernández, J., Stroia, K., Ellenbecker, T., Sanz, D., Del Coso, J., Moreno-Pérez, V., Hainline, B., López-Samanes, Á., LaRoche, J., Parker-Simmons, S., van Reijen, M., Reid, M., Duffield, R., Girard, O., Love, P., Broad, E., Halson, S., Ruiz-Cotorro, A., Sanz-Quinto, S., Ruiz-Cotorro Jr, Á., Sánchez Pay, A. & Burke, L. M. (2025). International Tennis Federation, Women's Tennis Association, and Association of Tennis Professionals Expert Group Statement on Nutrition in High-Performance Tennis. Current Evidence to Inform Practical Recommendations and Guide Future Research. International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism, Ahead of Print.



4 Jörg Hilpert  
www.tcellerbek.de

7 Rainer Becker  
www.rainerbecker-tennis.de

10 Viktor Szöke  
kontakt@tennisschule-szoke.de



12 Boris Franke  
www.vereinsschule.de

13 Oliver Selbach  
www.DTS-TENNIS.de

26 Bertrand Kaus  
Mobil 0172/6993060



30 Marc Schmeiler  
www.tennisschule-schmeiler.de

31 Oliver Heide  
www.easy-tennis.de

37 Alexander Raschke  
www.tennis-raschke.de



44 Anastas Naydenov  
anastas\_sports@yahoo.com

48 Christian Langes  
www.tannenhof.com

49 Vilislav Vassilev  
www.tennisschule-willi.de



52 Csaba Gyula Szabó  
esztagar.katalin@gmail.com

56 Marcelo Matteucci  
www.pct-tennisacademy.com

58 Bernd Ochsenberger  
www.zischka.at



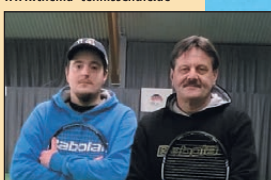
70 Bodo Richter  
info@patennis.de

75 Michael Lingner  
www.tsrl.de

76 Stefan Schneider  
www.tennisschuleschneider.de



16 David Pieters / Theo Schwieren  
www.thema-tennisschule.de



18 Waldemar & Martin Labe  
www.tennisschule-labe.de



33 Andreas Schmitt/Thomas Stauch  
www.tennisschule-schmitt-stauch.de



47 Andreas Rockstroh/ Jens Goldmann  
info@tennisschule-rundg.de



60 René Kaiser  
www.artennis.de



78 Benjamin- und Philip Seiffert  
www.tennisschule-seiffert.de

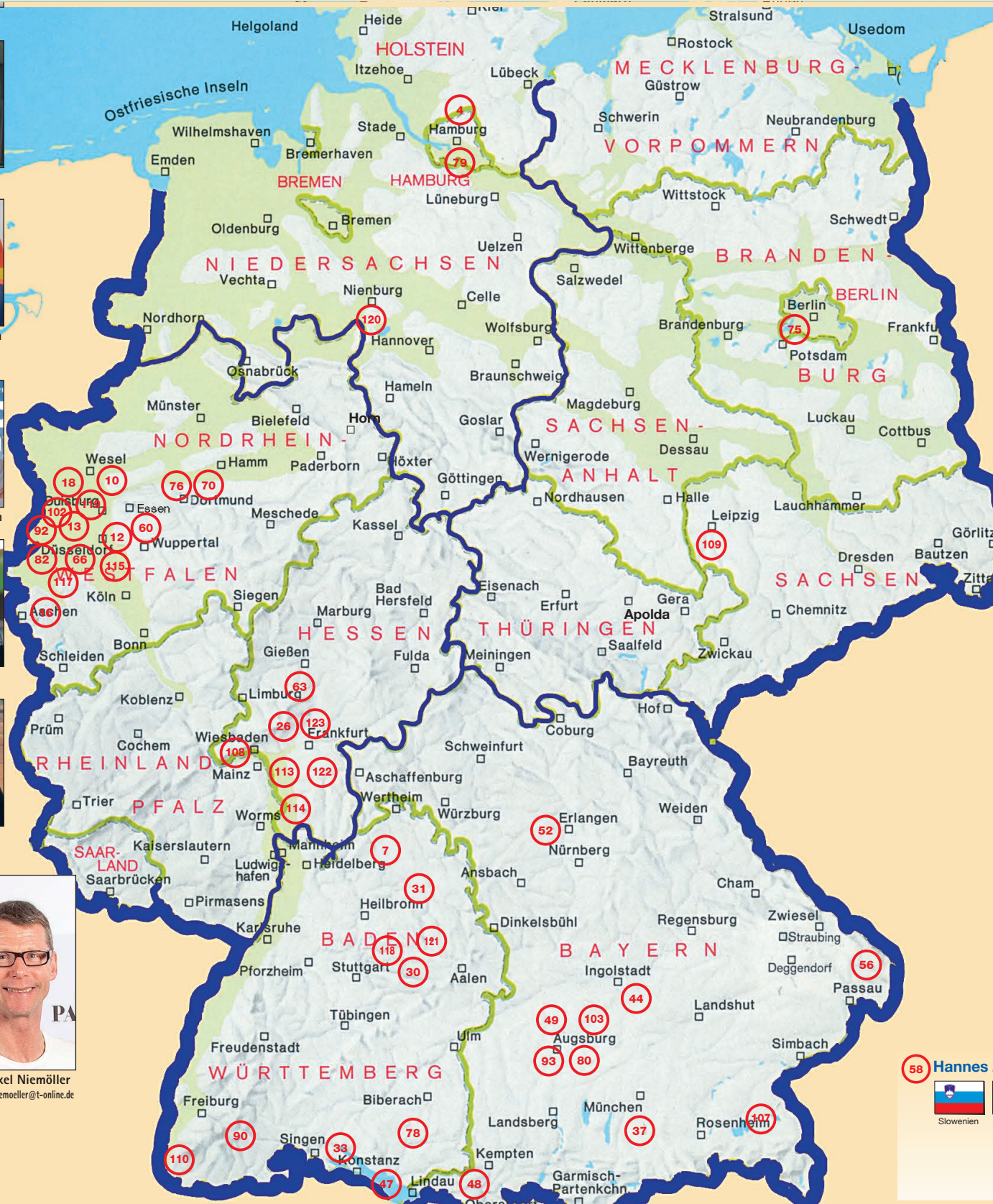


63 Andreas Krey  
www.tennisschulesweetspot.de



66 Dr. Axel Niemöller  
tennisschule.niemoller@t-online.de

# DEUTSCHE TENNISSCHULEN anerkannt von DTB und VDT



82 Kristian Lynch / Christian Lieth  
www.racketmate.de



92 Nicole Gafert/Marc Wigge  
info@tennisschule-rotweiss.de



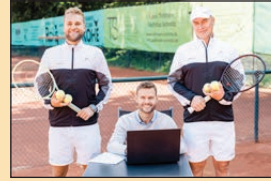
103 Julia Schruff, Andreas Graf  
www.tennisbase-augsburg.de



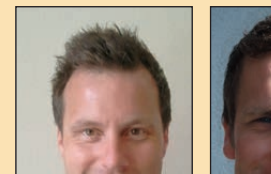
114 Alex Rauch/Uli Kraft  
www.hawkeye-tennis.de



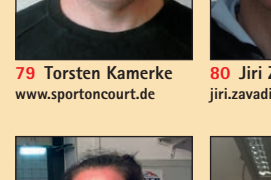
123 Peter Meiser (li.), Jochen Saße  
saße@tennis-cloud.de



124 B. Fitzon, D. Limberg, C. Schulze  
www.adcourt.de



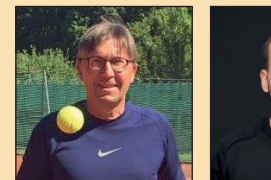
79 Torsten Kamerke  
www.sportoncourt.de



80 Jiri Zavadil  
jiri.zavadil@gmx.de



93 Erika Heck  
www.tennisschuleaugsburg.de



102 Dunja Janssen/Jens Janssen  
www.axumjanssen-tennis.com



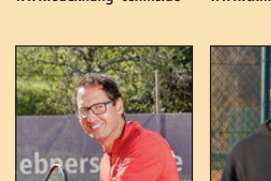
106 Sebastian Wiesinger  
www.tennisschule-wiesinger.de



107 Christian Onken  
www.taco-tennis.de



108 Alexander Iliev  
www.tennisschuleiliev.de



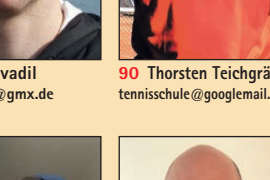
109 Julia Doering  
www.tennisschule-akademie-mitteldeutschland.de



110 Michael Klose  
www.tennis-xacteam.com



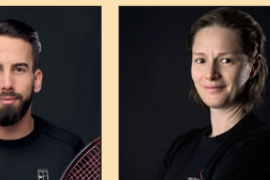
115 Alexander Müller-Gothard  
www.amg-tennis.training



117 Oliver Gaudlitz  
www.olli.gaudlitz.de



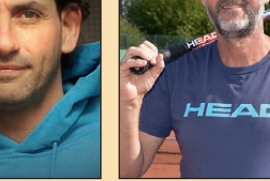
118 Jiri Javorsky  
www.backnang-tennis.de



119 Sigurd Bröker  
www.tkm-tennis.de



120 Max Voss  
www.voss-tennisschule.de



121 Alexander Bantel  
www.alexanderbantel.de



122 Michael Hannewald  
www.hannewald-reinis.com

**Ansprechpartnerin: Frau Röhlig**  
**Telefon 0201/660058**  
**www.vdt-tennis.de · dts@vdt-tennis.de**

**Ferientennisschulen  
mit DTB/VDT-Lizenz:**

- 58 Hannes Zischka Tennisschule:**
- Slowenien
  - Österreich
  - Kroatien
- 56 PCT-Tennisacademy:**
- Türkei
  - Bayern
  - Spanien
  - Kroatien
  - Griechenland

# Spiel, Satz und Sieg



Stefan Schneider

Sommer, Sonne, Tennis draußen. Keine Begrenzung mehr durch fehlende Hallenplätze oder kostenintensive Indoor-Buchungen. Alle unsere Kunden können sich jetzt auch außerhalb des Trainings Tennis spielend austoben. Das volle Ausschöpfen ihrer Vereinsmitgliedschaft. Endlich können alle Bälle schlagen so viel sie mögen. Manchmal sogar „um Punkte“, als Wettkampf, gegeneinander. Entweder gegen Freunde und Bekannte oder in einer Mannschaft oder bei einem der vielen LK-Turniere. Das ist es, was gegenwärtig möglich ist.

Und was erleben wir: Eine große Zahl von LK-Turnieren und eine zunehmende Zahl von Mannschaften (zumindest in meinem Heimatverband) einerseits. Andererseits bleibt in vielen Clubs der Eindruck zurück, dass das freie, unorganisierte Spielen unter- und gegeneinander noch viel Luft nach oben hat. Insbesondere im Jugendbereich fallen uns sofort die Namen zahlreichere Spielerinnen und Spieler ein, die weder ambitionierte Punktespieler sind, noch überhaupt außerhalb des Trainings den Tennisschläger in die Hand nehmen. Wenn überhaupt mehr Tennis, dann lieber eine weitere Trainingseinheit pro Woche als zwei Sätze gegen einen Freund oder Freundin. Wir können feststellen, dass vor allem Kinder und Jugendliche immer seltener den Bereich des „organisierten

Trainingsbetriebs“ verlassen. Erwachsene verspüren da noch eher das Bedürfnis, einen Tennistermin in der Woche ohne Training „draufzulegen“. Das Resultat: Vergleichen wir doch einmal die gebuchten Jugendtrainingsstunden mit der Zahl der Platzbuchungen durch bei uns trainierende Jugendliche und Erwachsene außerhalb des Trainings! Und werfen wir mal einen Blick auf unsere Tennisanlagen an Feiertagen, an langen Wochenenden und in den Ferien. So ist es auch erklärbar, warum viele Tennisinteressenten bei einer möglichen Vereinsmitgliedschaft zögern. Sie nutzen deren Möglichkeiten nicht, sie trainieren nur in der Tennisschule.

So ist Training Selbstzweck und ein wesentlicher Reiz des Tennissports bleibt unerlebt: Das Spiel gegeneinander. Als freundschaftliches „sich messen“, sanktionsfreies Ausprobieren von Stop und Lob, als Anerkennung gegnerischer Leistung und kritisches Auge auf die eigenen Fähigkeiten. Und wenn Tennis dann doch zum „ernsten“ Wettkampf wird z.B. im Mannschaftsspiel, ist das nicht selten eine der ersten Erfahrungen mit dem Spiel um Punkte überhaupt. Das stresst möglicherweise. Ergebnis: Kinder können plötzlich nicht mehr zählen oder wissen nicht „wo sie im Doppel stehen sollen“. Dazu kommt ein „bitte für mich nicht alle 5 Termine der Saison“, oder es gilt von Vereinsseite das Motto „alle sollen zum Spielen kommen“. Fazit: Um Punkte spielen kommt zu kurz im Tennisleben vieler.

Ja, wir alle wissen: Tennis bietet eben mehr als Wettkampf. Die Vielfalt gehört zu unserer Sportarten-DNA. Wir müssen nicht wettkämpfen wie Fußball oder Handball. Auch das macht unsere Sportart attraktiv. Und wirft man einen Blick auf die Homepages und social media Auftritte von Tennisschulen, so sind wir Tennisschulen uns dieser Vielfalt bewusst. Wir haben für alle ein Angebot. Anfänger, Fortgeschrittene, Turnierspieler. Niemand geht uns verloren. Jeder kann sich ein bisschen angesprochen fühlen. Und wir fahren gut damit. Wir müssen uns nicht entscheiden zwischen Wettkampf und Nichtwettkampf. Das Ziel bestimmt in der Regel der Kunde. Und für uns ist Tennisspaß ohne Wettkampf genauso ok wie

Spiele um Punkte. Wir haben für jeden das passende Angebot und warten auf die Ansage der Kunden. Wenn wir so passiv daherkommen, müssen wir uns allerdings auch nicht darüber beklagen, dass „die Kids von heute nicht mehr spielen, wir allerdings früher...“, können es bei dieser Beobachtung belassen und in den großen Chor eintreten, der „zu lange Schulunterricht, zu viele Alternativen, bitte kein Leistungsdruck im Sport“ anstimmt. So versorgen wir zwar weiterhin alle mit Training, bleiben aber für viele unserer Schüler auf halber Strecke stehen in dem Wissen, dass sie das eigentlich Interessante unseres Sports verpassen: Das Match. Und macht uns Trainer das zufrieden? Manchmal hat man den Eindruck, wir haben es uns in dieser Situation bequem gemacht. Wer nicht um Punkte spielen mag, der spielt halt nicht. Mit dieser Auffassung müssen sowohl unsere Schüler als auch wir unsere Komfortzone nicht verlassen. Trainieren reicht doch, warum jemandem zum Spielen zwingen? Wichtig ist, dass das Training dem Schüler Spaß macht und er wiederkommt. Das ist in etwa so, als würde man dienstags und donnerstags zum Fußballtraining gehen und dann am Wochenende nicht in der Liga antreten. Dazu passt, dass wir immer dann, wenn unsere Kunden viel Zeit (für ein Match) hätten, sie auf diesem Weg keine Unterstützung von uns bekommen: Wir machen Tennisschulpause in den Ferien, Feiertage sind ebenfalls raus aus unserer Planung. Dieses Szenario reicht uns für berufliche Zufriedenheit? Ist es das, was wir als „beruflichen Erfolg“ empfinden?

Was wäre eigentlich, wenn wir diese „Hängemattenrolle“ verließen. Wenn wir Gestalter, wenn wir aktiver Teil wären? Wenn wir eine Richtung vorgeben und uns z.B. eindeutig auf das Ziel „Tennis ist Match“ festlegen würden? Als Erleben des komplettes Tennissports und das vollständige Ausschöpfen aller seiner Möglichkeiten. Gültig für alle Schüler als Basis ihres Tennislernens. Wenn wir aus dieser Perspektive unseren Beruf ausüben würden? Welche Konsequenzen hätte es? Und um Missverständnissen vorzubeugen: An dieser Stelle sind nicht Begriffe wie Breiten- oder Leistungssport gemeint, sondern das Fördern und Vorleben einer

allgemein wettkampfsportiven Haltung unabhängig vom Leistungsniveau. Ähnlich der von Volleyball und Basketball.

## Was benötigen wir für diesen Perspektivwechsel?

### Eine Headline

- Erlebe das ganze Spiel
- Jeder kann ein Punktesammler sein

### Eine klare Strategie der Tennisschulleitung:

- Wir haben Respekt vor dem „Nichtwettkämpfer“, er wird weiter mit Training versorgt
- Wir fokussieren unser ganzes Tun auf das Spiel gegeneinander. Es ist unser Kompass

### Eine klare Kommunikation

- alle sind willkommen, aber das Spielen um Punkte ist für uns der Fokus
- Wettkampf ist für uns selbstverständlicher Bestandteil unseres Sports. Sag aktiv nein dazu, sonst gehen wir davon aus, dass du bereit dafür bist
- in Richtung Eltern und Kunden über zusätzliche Trainings- und Spielmöglichkeiten

### Auswirkungen im Training

- In Trainingsgruppen richten wir uns nach den Wettkampfwilligen

- Training kann in 60 min nicht alle Facetten des Sports abbilden. Wir reduzieren das Punktespielen im Training und übergeben es der Eigenverantwortung der Schüler als Matchzeit nach dem Training
- Wir brauchen trainerbetreute Matchzeit in den Ferien
- Wir trainieren weniger kooperativ und mehr wettkampforientiert

### Wir brauchen Trainer, ...

- ...mit einem „Matchmindset“. Jeder Schüler wird auf seine Matchtauglichkeit, -fähigkeit und -willigkeit behandelt und trainiert
- ...die Wettkämpfe sehen, um Vergleichsmaßstäbe zu haben
- ...die nicht einen Trainingstag abarbeiten, sondern vor allem ihre Schüler matchfähig entwickeln möchten
- ...mit einer engen Kommunikation zur Tennisschulleitung über besonders geeignete Spielerinnen und Spieler

### Welche Kunden sind wichtig?

- Die, die mehr Fragen haben als: Kann mein Kind donnerstags um 16.00 Uhr zu seinem Freund in die Trainingsgruppe bei Trainer Olaf?

## Was bekommen wir?

- Ein Trainingsziel, das über das allgemeine Spaßmotiv hinausgeht.
- Ein anderes Training mit deutlichem Fokus auf den Wettkampf
- Eine andere Art von Anerkennung als Trainer – nicht bunte Hütchen, sondern mehr sportlicher Vergleich machen unseren Beruf aus
- Mehr Messbarkeit für den Erfolg der Trainerarbeit
- Motiviertere Trainer, die sich einem gemeinsamen Ziel verschreiben und ihre Erfolge sehen können
- Schüler, die sensibler werden für die eigenen Stärken und Schwächen
- Schüler, die aussteigen, weil sie sich bei uns nicht nach ihren Wünschen wiederfinden
- Schüler, die mehr Angebote bei uns nutzen, weil sie selbst einen zusätzlichen Sinn (Verbesserung, Weiterentwicklung) im Training sehen

Einen schönen Sommer noch – Tennis ist mehr als Training!

## Impressum

**Herausgeber:** Verband Deutscher Tennislehrer (VDT) e.V.

Hafenstraße 10 · 45356 Essen

Telefon: 0201/660058-59 · Telefax: 0201/610991

www.vdt-tennis.de · E-Mail: info@vdt-tennis.de

**Redaktion:** Hans Eckner

Telefon: 0201/660058 · Telefax: 0201/610991

**Gesamtproduktion:** p&k printmedien essen

Centrumstraße 33, 45307 Essen

Telefon: 0201/3162246

Telefax: 0201/3162247

mail@pohlerkobler.de

www.druckerei-essen.de

**Auflage:** online

Der Bezugspreis ist im Mitgliedsbeitrag enthalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des VDT.



## Programm VDT-Seminar Nord Fortbildung & Lizenzverlängerung

Freitag, 31.10.25

20.00 geselliges Beisammensein bei Gulaschkanone und Freibier (ETC Spielerlounge)

Samstag, 01.11.25 im ETC später Maritim Seehotel

8.30 Einlass

9.30 Begrüßung

9.45 „Atmung beim Tennis – ist das Stöhnen mehr als nur Psychologie“ (1,25 UE)  
*Sabrina Kruse*

10.45 Stabilität und Gleichgewicht mit Superpatches (1,25 UE)  
*Friedhelm Becker*

11.45 „Scholarship & Highschool-Programme mit der Antonio Valdes Akademie“ (1 UE)  
*Niklas Albrecht*

12.30 Pause

14.00 Regenerationsinterventionen und deren Wirksamkeit im Tennis (1,25 UE)  
*Thimo Wiewelhove*

15.00 Das Training sogenannter leichter Situationen im Tenniswettkampf. (2 UE)  
*VDT Kreativ-Team*

16.30 Pause

17.00 Lösungen – schick uns deine Fragen zum Tennisunterricht 2025\* (2 UE)  
*VDT Kreativ Team*

18.30 Ende



## Programm VDT-Seminar Nord Fortbildung & Lizenzverlängerung

Sonntag, 2.11.25 im ETC

9.00 MuKi-Tennis & Kindertennis Nina Nittinger (2,5UE)

11.00 Neues aus der Weltspitze Acky Kälz (2 UE)

12.30 Pause

13.30 Ausdauertraining im Tennis: Aktuelle Aspekt & ausgewählte Trainingsbeispiele (2 UE)  
*Thimo Wiewelhove*

15.00 Ende Ausgabe der Teilnehmerbescheinigungen Gesamt: (15,25h)



**Preise:** kostenlos für VDT Mitglieder/ 125 Euro für DTB Trainer

Austelleranfragen an [mike@vdt-tennis.de](mailto:mike@vdt-tennis.de)

\* Jeder Teilnehmer kann die für ihn zurzeit spannendste Frage zu seinem Tennisunterricht direkt per Email bis 2 Wochen vor dem Seminar an das VDT Lehrteam in Essen [info@vdt-tennis.de](mailto:info@vdt-tennis.de) schicken. Das Lehrteam kommt dann mit einer Lösung zum Seminar. Individueller kann eine Fortbildung nicht sein. Unter allen Einsendern werden einige Preise als Dankeschön ausgelost.

**Seminar Hotel:**  
Maritim Seehotel  
Buchungslink: auf VDT Homepage  
**Seminar-Tennishalle:**  
ETC Timmendorfer Strand

# Wechselwirkung von mentaler Stärke und körperlicher Leistungsfähigkeit

Wow-was für ein fantastisches Tennis-match zwischen Carlos Alcaraz und Yannik Sinner im Finale von Roland Garros. Für alle Tennisfans ein absolutes Highlight und eine tolle Werbung für unseren geliebten Tennissport. Über 5 Stunden Spektakel mit allem, was ein komplettes Spiel zu bieten hat.

Für uns Trainer eine tolle Fortbildungseinheit, die wir dazu nutzen sollten, unsere Tennisschüler/-innen noch optimaler zu unterstützen bzw. zu trainieren.

Dieses Tennisfinale zeigte nochmal eindrucksvoll die Wichtigkeit von mentaler Stärke und körperlicher Leistungsfähigkeit auf.

Der Zusammenhang von mentaler Stärke und körperlicher Leistungsfähigkeit ist in der Sportpsychologie unbestritten und spielt eine zentrale Rolle im Leistungssport als auch im Freizeitsport.

Dabei zeichnet sich die mentale Stärke durch die Fähigkeit aus, unter Druck leistungsfähig zu bleiben, mit Rückschlägen umzugehen, sich auf das Wesentliche zu fokussieren, motiviert zu bleiben bis zum Schluss und auch in schwierigen bzw. aussichtslosen Situationen Selbstvertrauen und Durchhaltevermögen zu behalten.

Gerade im Tennissport als Individualsport ist die Wechselbeziehung zwischen der mentalen Stärke und der körperlichen Leistungsfähigkeit enorm stark ausgeprägt. Kaum eine andere Sportart verlangt so viel an mentaler Stärke in Verbindung mit einer oft hohen körperlichen Belastung über mehrere Stunden.

Spieler mit Selbstvertrauen sind mutiger, reaktions- und handlungsschneller. Sie bewegen sich geschmeidiger, haben eine gute Bewegungskoordination verbunden mit einer guten Spiel- bzw. Schlagkontrolle.

Ein mental starker Spieler ist stets fokussiert und zielorientiert. Der nächste Punkt ist für ihn immer der Wichtigste. Er lässt sich nicht ablenken und ist immer bei sich.

Das mentale Training lässt sich sehr gut in ein Athletiktraining integrieren.

Es geht mir bei den folgenden Trainingsbeispielen nicht um mentale Tipps, sondern vielmehr um verschiedene Trainingsanforderungen bei denen die Spieler/Spielerinnen lernen sollen, egal wie schwierig und herausfordernd diese sind, bestmöglich zu bestehen bzw. diese zu lösen.

Im Fokus stehen hierbei u. a. Willensstärke, Disziplin, Konzentration, Zielstrebigkeit, Durchhaltevermögen und Leidenschaft.

Diese mentalen Eigenschaften kann man mit Hilfe der folgenden Übungen bzw. Trainingsformen verbessern.

1. Trainingsform: Zwei Spieler stehen sich an der Grundlinie gegenüber; der Trainer spielt einen extrem kurzen Stoppball auf eine Seite und der Punkt wird ausgespielt (Schnelligkeit und Willensstärke)
2. Trainingsform: Ein Spieler muss einen Lob erlaufen und der Punkt wird ausgespielt (Schnelligkeit, Orientierungsfähigkeit und Willensstärke)
3. Trainingsform: Erlaufen eines extremen Winkelballs mit anschließendem Punkt ausspielen (Schnelligkeit und Willensstärke)

Alle Trainingsformen bei denen aus extremen Spielsituationen um Punkte gespielt wird, führen zu einer Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und der mentalen Stärke.

4. Trainingsform: Hosenträgerübung von der Grundlinie über z. B. 100 Ballwechsel ohne Fehler (Ausdauer, Disziplin, Konzentration und Präzision)
5. Trainingsform: Hit and turn-Ausdauerleistungstest bis zur Ausbelastung (Ausdauerleistung, Disziplin und Willensstärke)
6. Trainingsform: Cooper-Test auf dem Tennisplatz als Challenge-wer läuft in 12 Minuten die meisten Runden?



Dr. Axel Niemöller

(Ausdauerleistung, Willensstärke, Durchhaltevermögen und Disziplin)

7. Trainingsform: Zwei Spieler spielen z. B. 10 Minuten nur Vorhandcross. Bei einem Fehler muss der Spieler z. B. jeweils 5 Burpees absolvieren; diese Trainingsform kann man mit unterschiedlichen Schlägen und auch verschiedenen Übungen bei einem Fehler durchführen (Konzentration, Disziplin, Durchhaltevermögen, Kontrolle und Ausdauer)
8. Trainingsform: Verschiedene „Tennis-Biathlonübungen“-Hier sind athletisch anstrengende Belastungs- mit anschließenden Präzisionsübungen zu absolvieren-so z. B. Sternenlauf und anschließenden Aufschlägen (Konzentration, Disziplin und Kontrolle)
9. Trainingsform: Vor jeder Übung soll der Athlet vorhersagen, wieviel er schafft bzw. welche Zeit er läuft (realistische Zielsetzung, Motivation und Konzentration)
10. Trainingsform: Zwei Spieler spielen gleichzeitig mit zwei Bällen Ballwechsel (Konzentration, Disziplin, Kontrolle und Durchhaltevermögen)

Diese Trainingsformen verbessern u. a. die Konzentrationsfähigkeit, Disziplin, Durchhaltevermögen, Willensstärke und Motivation als mentale Eigenschaften.

Fazit: Das Zusammenspiel zwischen Körper und Geist bzw. Geist und Körper ist eine unabdingbare Voraussetzung für eine optimale Leistungsentwicklung im Tennis.

Meine formelhaften Vorsätze hierzu: Ich will, ich kann, ich mache! Ich bin unaufhaltbar!

Viel Spaß bei der Umsetzung

Euer  
Dr. Axel Niemöller

## Regionalveranstaltungen 2025



# Ideen für das Mannschaftstraining – Teil 10

Das Mannschaftstraining war vor einigen Jahren das Schwerpunktthema bei den Fortbildungsveranstaltungen der Regionalverbände Nord, West und Süd. Seitdem stellen wir begleitend zu den Vorträgen bei den Seminaren Praxisbeispiele für das Mannschaftstraining vor.

Dabei sollen folgende Besonderheiten des Mannschaftstrainings berücksichtigt werden:

- Häufig wird mit einer größeren Gruppe auf mehreren Plätzen trainiert. Daraus folgt, dass alle Übungen und Spielformen so konzipiert werden sollten, dass man sie ohne Coach durchführen kann.

- Die Spielstärke zwischen der Nummer 1 und der Nummer 6 kann stark voneinander abweichen. In allen Trainingsbereichen, insbesondere im Wettkampfttraining, sollte das bei der Aufgabenstellung oder bei der Zählweise berücksichtigt werden.

- Das Techniktraining wird durch das Anspielen von Zielen (Zielpunkten / Zielflächen) gesteuert, da das ebenfalls ohne aktives Mitwirken des Coaches möglich ist..

Carsten Lemke  
Mitglied des VDT-Kreativteams



## Team-Challenge

Die folgende Trainingsform eignet sich besonders gut für größere Trainingsgruppen. Sie ist eine vielseitige und dynamische Spielform, die auf mehreren Plätzen gleichzeitig durchgeführt werden kann und sich ohne aktives Coaching effizient organisieren lässt. Sie verbindet Wettkampfttraining mit taktischen und technischen Sonderaufgaben und schafft einen hohen Spaßfaktor.

### Organisationsform: Zwei Teams – viele Matches

Alle anwesenden Spielerinnen und Spieler werden in zwei gleich große Teams eingeteilt, z. B. Team Alcaraz und Team Sinner. Gespielt wird auf mehreren Plätzen gleichzeitig, in wechselnden Paarungen (Einzel oder Doppel – je nach Gruppengröße). Jede Partie besteht aus einem Tie-Break bis 7 Punkte, der mit zwei Punkten Vorsprung gewonnen werden muss.

Nach jeder Runde erfolgt ein Spielerwechsel. So entstehen neue Paarungen mit neuen Gegnern und es werden neue Missionen benannt. Das sorgt für Abwechslung und ermöglicht auch das Spielen über mehrere Leistungsstärken hinweg.

### Punktewertung: So wird abgerechnet

Das Ergebnis jedes Tiebreaks fließt in die Gesamtwertung der beiden Teams ein:

- 2 Punkte für jedes gewonnene Match (Tiebreak).
- 1 Bonuspunkt, wenn die vorgegebene Sonderaufgabe während des Matches erfolgreich erfüllt wurde.
- 1 Punkt pro Team, wenn bei Zeitbegrenzung kein Ergebnis erzielt wurde und der Spielstand ausgeglichen ist.
- Stoppball – ein erfolgreicher Punktgewinn durch einen Stopp.
- Return-Winner – ein Punkt wird direkt mit dem Return gewonnen.

Die Gesamtpunktzahl aller Matches bestimmt am Ende das Siegerteam.

### Sonderaufgaben: Technische und taktische Herausforderungen

Vor jedem Match erhält jedes Spielerpaar oder jedes Team eine Sonderaufgabe, die sie während des Tiebreaks zu erfüllen versuchen. Wird die Aufgabe mindestens einmal erfolgreich umgesetzt, erhält das Team einen Bonuspunkt.

### Beispiele für mögliche Bonusmissionen:

- Serve-and-Volley – ein Punkt muss erfolgreich durch Serve-and-Volley abgeschlossen werden.
- Nach dem Return darf mit der Rückhand nur noch Slice gespielt werden.
- Netzpunkt – ein Punktgewinn muss durch aktives Spiel am Netz gewonnen werden.

### Das VDT-Kreativteam

Themen wie Funsport Tennis, Taktiktraining aus psychologischer Sicht, Die Privatstunde und Korrekturen im Techniktraining wurden vom VDT-Kreativteam in den vergangenen Jahren entwickelt und in die staatliche Tennislehrerbildung integriert. Außerdem arbeitet das VDT-Kreativteam seit Jahren die Themen der Weiterbildungsveranstaltung „VDT 24“ aus.

Hauptmotivation des Teams ist es, den Tennislehrern Anregungen und praktische Hilfen für ihre tägliche Arbeit auf dem Tennisplatz zu bieten.



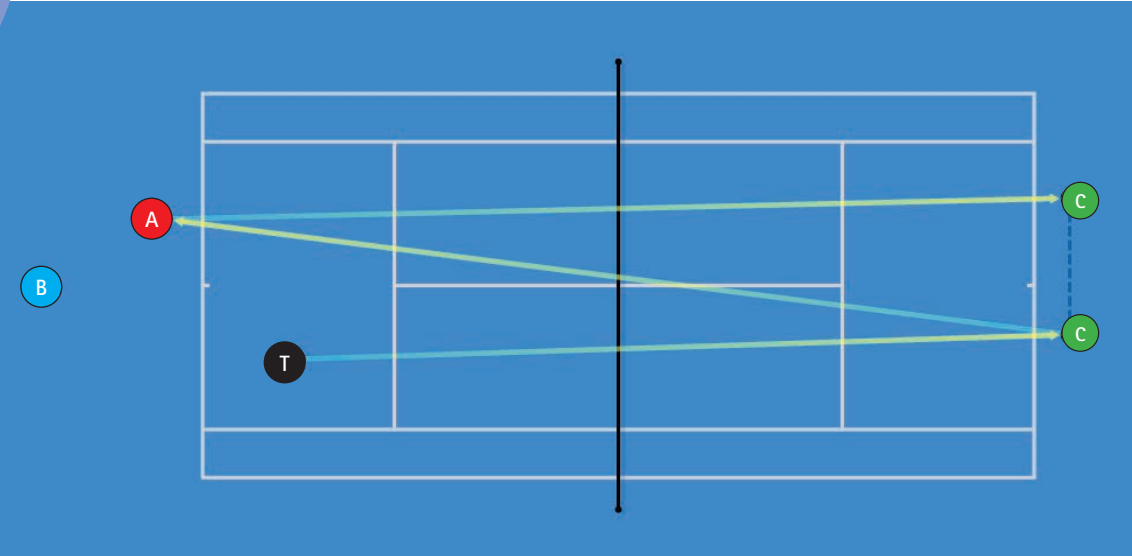
75 YEARS  
IN  
MOTION



# Kollegen-Tipps von André Jethon

## Variation der Rückhand

Kategorie der Übung:  
Technikanwendung

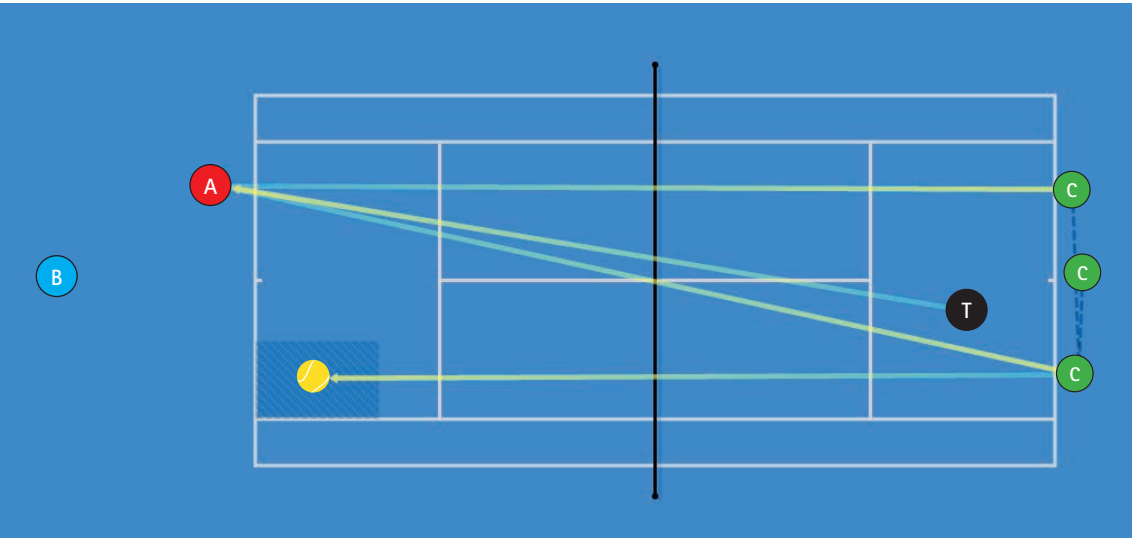


Übungsbeschreibung:

- Der Trainer gibt den Ball auf die Rückhand von Spieler C ein.
- Der Spieler C spielt eine Serie cross über die Rückhandseite mit dem Spieler A, der im Wechsel Topspin und Slice schlägt.
- Nach 4-8 Schlägen wird von Spieler A eine Rückhand longline geschlagen.
- Es erfolgt ein fliegender Wechsel mit dem Spieler B.
- Nach 5 Minuten werden die Positionen gewechselt.

## Variation Rückhand-Return

Kategorie der Übung:  
Technikanwendung/ Punkte



Übungsbeschreibung:

- Der Trainer schlägt von der linken Seite auf die Rückhand von Spieler A auf. Dieser returniert Rückhand-Topspin cross und Spieler C antwortet mit einem Schlag longline.
- Der Trainer schlägt erneut von der linken Seite auf die Rückhand auf und verlässt anschließend das Spielfeld. Spieler A antwortet mit einem Rückhand-Slice longline und spielt den Punkt gegen Spieler C aus.
- Anschließend ist der Spieler B an der Reihe.
- Es wird bis 7 Punkte gespielt, wobei A & B ein Team sind.



# K-SWISS

## ULTRASHOT 4 CLAY



# OWN THE COURT

# Die Erfolgsleiter für Tennislehrerinnen und Tennislehrer



Spitzensport  
Talentförderung  
Wettkampftraining

Mannschaftstraining  
Coaching  
Psycholog. Training

Strategie und  
Taktiktraining  
Athletiktraining

Funsport Tennis  
Personal Training

Kindertennis  
Rollstuhltennis  
Schultennis

Anfängertraining  
Techniktraining

„Jedes Tennistraining hinterlässt Spuren im Gehirn. Damit die Spielerin oder der Spieler auf diesen Spuren zum Ziel kommt, muss ein moderner Tennisunterricht mindestens die folgenden Kriterien erfüllen:



*individuell*

*Systematisch*

*nachhaltig*

*gehirngerecht*

Dafür stehen wir mit unserer VDT/NRW Ausbildung in Essen für Tennislehrerinnen und Tennislehrer.“  
*Hans Eckner, VDT-Vizepräsident Lehre- und Ausbildung*

**Verband Deutscher Tennislehrer VDT e.V. EST. 1911**  
**113 Jahre Community für Tennislehrerinnen und Tennislehrer**  
**www.vdt-tennis.de · Telefon +49 201 66 00 58**