

ONLINE AUSGABE

VDT TENNIS

02/2026

DAS FACHMAGAZIN FÜR ERFOLGREICHE TENNISLEHRERINNEN UND TENNISLEHRER



*Siegerin Porsche
Tennis Grand Prix 2026:
Elena Rybakina*



Die Premiumpartner des VDT e.V. 2026:



DEIN AUTO. DEIN ABO.
Athletic Sport Sponsoring

Active Holidays - since 1996

PATRICIO TRAVEL



www.vdt-tennis.de

Volle Konzentration auf dem Sand:
Knapp hundert Juniorinnen und
Junioren spielten beim ersten
VDT-Cup am HTC Uhlenhorst um
Ranglistenpunkte.

VDT-Cup: mehr als ein Turnier

Fast 100 Juniorinnen und Junioren, 6 Konkurrenzen
und 1 Idee, die über den Platz hinausreicht.

Am HTC Uhlenhorst fand der erste VDT-Cup statt. Ein Jugendranglistenturnier der Kategorie J2 in den Altersklassen U12, U14 und U16. Knapp hundert junge Spielerinnen und Spieler traten an. Es wurde gekämpft, gejubelt und gelitten. Soweit ein normales Jugendturnier. Aber der VDT-Cup war mehr als das.

Das Turnier wurde im Rahmen des Projekts Young Coaches veranstaltet, einer Initiative des Verbandes Deutscher Tennislehrer VDT unter der Leitung von Carsten Lemke. Young Coaches spricht junge Menschen nicht nur als Spieler an, sondern als zukünftige Gestalter des Sports. Dass die Siegerehrungen vor dem Young-Coach-

es-Banner stattfanden, war kein Zufall. „Ein erster Schritt vom Spieler zum Coach“ steht darauf. Für manche der Geehrten vielleicht mehr als nur ein Slogan.

Während des Turniers konnten sich interessierte Jugendliche über das Projekt informieren: Was bedeutet es, Young Coach zu werden? Welche Wege öffnet der VDT? Und was hat das mit meiner eigenen Entwicklung zu tun?

Eltern im Gespräch

Parallel zum Turnier gab es ein Informationsangebot für Eltern. Nicht über Ranglisten, sondern über die Fragen, die wirklich zählen: Wer ist der VDT? Was macht der VDT? Und was ist



Siegerehrung Junioren U12: Adrian Ilja Wanner, TC BW Homburg (1. Platz).
Es fehlt Matti Wenner, TC Rheinstadion (2. Platz)



Siegerehrung Juniorinnen U12: Sofia Symalla, TC GW Herne (2. Platz) und
Isita Krieg, STG Gerokruhe (1. Platz) v. l.



Siegerehrung Junioren U14: Anton Sokolov, TC GW Bochum (1. Platz) und Henry Schmidt, Gladbacher HTC (2. Platz) v. l.



Siegerehrung Juniorinnen U14: Eva-Marie Kühle, TC BW Kassel (1. Platz) und Lina Schulze-Elberg, GW Herne (2. Platz) v. l.

eigentlich gutes Tennistraining? Der VDT ist der Berufsverband der Tennislehrer in Deutschland und steht für eine Ausbildung, die auf aktueller Lernforschung basiert. Für viele Eltern war das neu. Und genau deshalb wichtig.

Ein Anfang

Der erste VDT-Cup zeigt, was passiert, wenn Leistungssport auf Entwicklung trifft: Junge Spielerinnen und Spieler erleben, dass Tennis eine Gemeinschaft ist. Eltern erfahren, worauf es bei gutem Training ankommt. Und das Projekt Young Coaches pflanzt einen Gedanken, der vielleicht erst in Jahren aufgeht: dass die nächste Generation von Trainerinnen und Trainern heute schon auf dem Platz steht.

Doch eines ist sicher: der zweite VDT-Cup kommt bestimmt.

Das Projekt Young Coaches ist eine Initiative des Verbandes Deutscher Tennislehrer unter der Leitung von Carsten Lemke. Weitere Informationen unter www.vdttennis.de

Junge Spielerinnen und Spieler erleben, dass Tennis eine Gemeinschaft ist. Eltern erfahren, worauf es bei gutem Training ankommt.



Siegerehrung Junioren U16: Fabio Wörner, TEC Waldau (1. Platz) und Robert Marianovski, BW Berlin (2. Platz) v. l.



Siegerehrung Juniorinnen U16: Lynn Knorr, TuS Ickern (1. Platz) und Johanna Baron, Der Club an der Alster (2. Platz) v. l.

„Coaching beginnt mit einem ersten Schritt“

Ein Gespräch mit Carsten Lemke, Initiator des Projekts „Young Coaches“ und VDT-Vizepräsident.

VDT-Report: Warum braucht der deutsche Tennissport ein Programm wie „Young Coaches“?

Carsten Lemke: Der Tennissport verändert sich. Tennisschulen und Vereine suchen Nachwuchstrainer:innen, Jugendliche wollen Verantwortung übernehmen, aber bisher gab es keinen strukturierten Weg für den Einstieg.

Young Coaches schafft diesen Weg. Es ermöglicht Jugendlichen, Coaching auszuprobieren und zu spüren, wie erfüllend es ist, andere weiterzubringen.

Wir öffnen eine Tür, die es so vorher einfach nicht gab

VDT-Report: Was ist das Besondere am Ansatz?

Carsten Lemke: Der Einstieg ist niedrigschwellig, aber pädagogisch hochwertig.

Wir verlangen keine Vorerfahrung.

Wir geben Jugendlichen die Möglichkeit, kleine Coaching-Momente zu erleben: eine Übung erklären, Wirkung beobachten, ein positives Feedback geben.

Das klingt simpel, aber es ist enorm wirksam.

Solche Momente stärken Selbstvertrauen, Klarheit und Empathie. Das ist die Basis jeder guten Trainerpersönlichkeit.

VDT-Report: Für wen ist das Programm gedacht?

Carsten Lemke: Für drei Gruppen: Für Jugendliche, die neugierig sind und Tennis lieben. Für Vereine, die Unterstützung im Jugendtraining brauchen. Und für Tennisschulen, die motivierten Nachwuchs suchen.

Young Coaches bringt diese drei Gruppen erstmals gezielt zusammen. Und das macht es so kraftvoll.

VDT-Report: Was lernen Jugendliche jenseits der Technik im Coaching?

Carsten Lemke: Sie lernen, wie Menschen lernen.

Dass Wirkung wichtiger ist als reine Technik. Dass Variation kreativer macht.



Dass man durch Fragen mehr erreicht als durch ständige Korrekturen.

Und sie erleben Selbstwirksamkeit: Der Moment, in dem ein Kind etwas schafft, weil ein Jugendlicher es gut angeleitet hat, ist unglaublich wertvoll.

Solche Erlebnisse prägen, sportlich und persönlich.

VDT-Report: Wo sehen Sie Young Coaches im Jahr 2030?

Carsten Lemke: Ich wünsche mir, dass jeder Verein in Deutschland Young Coaches hat und dass jede Spielerin und jeder Spieler die Chance bekommt, Coaching auszuprobieren.

Young Coaches ist ein Baustein unserer VDT-Vision: eine moderne, menschliche und nachhaltige Trainerentwicklung.

Die Trainer:innen von morgen beginnen heute. Wir geben ihnen den Rahmen, den sie dafür brauchen.

„Wer coacht, lernt doppelt. Für den Platz und fürs Leben.“

Carsten Lemke

VDT Young Coaches

powered by VDT

Warum der VDT dieses Programm jetzt startet

Der Verband Deutscher Tennislehrer sieht in Young Coaches einen entscheidenden Baustein einer modernen Trainerentwicklung: früh ansetzen, praxisnah fördern, pädagogisch begleiten, Verantwortung ermöglichen. Es ist die Verbindung von Tradition (seit 1911) und Zukunft. Und ein Weg, der den Trainerberuf nachhaltig stärkt.

Der Ausblick: 2026 startet eine bundesweite Bewegung

Mit Young Coaches powered by VDT entsteht etwas, das weit über einzelne Workshops hinausgeht: ein nachhaltiger Entwicklungsweg für junge Trainerpersönlichkeiten, der Schritt für Schritt in ganz Deutschland ausgerollt wird.

2026 beginnt die erste große Ausbaustufe. Strukturiert, begleitet und offen für Vereine, Tennisschulen und Verbände.

Young Coaches ist dabei nicht einfach ein Nachwuchsprojekt. Es ist Teil einer VDT-Vision, die den Trainerberuf moderner, menschlicher und zukunftsfähiger machen will. Ein Programm, das Jugendlichen neue Perspektiven eröffnet und gleichzeitig den Vereinen die Unterstützung gibt, die sie im Nachwuchsbereich dringend benötigen.

Was 2026 geplant ist

- Starter-Webinare
- Young Coaches Days an mehreren Standorten in Deutschland
- erste Basic Camps in den Ferien
- Advance-Module zur Vorbereitung auf die staatliche VDT-Ausbildung
- Pilotvereine & regionale Modellsysteme

Ganz einfach mitmachen

Egal ob Jugendliche, Trainer:innen, Vereine oder Eltern: Der Einstieg ist unkompliziert und kostenfrei. Alle Informationen und Kontaktmöglichkeiten befinden sich unter www.vdttennis.de

**QR-Code scannen und
kostenfrei starten**



Ein Programm des Verbandes Deutscher Tennislehrer e.V.

Seit 1911 Qualität im Tennistraining.

Was Tennisschulen und Vereine jetzt tun können

Young Coaches kann ab sofort in jedem Verein genutzt werden. Dafür braucht es nur wenige Schritte:

- Jugendliche aktiv auf das Programm aufmerksam machen
- Starter-Webinar oder Starter-Kit empfehlen
- Poster & Flyer im Clubhaus auslegen
- einen Young-Coaches-Ansprechpartner:in benennen
- Interesse an einem Young Coaches Day melden
- Kontakt zum VDT aufnehmen, um Pilotmöglichkeiten zu besprechen

Young Coaches kann so zu einem festen Bestandteil der Vereinsarbeit werden und zu einer großen Chance, engagierte Jugendliche langfristig zu binden.

Empfohlen vom:



DEIN AUTO. DEIN ABO.
Athletic Sport Sponsoring

AUTO FAHREN. SORGEN PARKEN.

Eine feste mtl. Rate inklusive Versicherung,
Steuern, Wartung und Zulassung.



Jetzt im
Auto Abo für mtl.

399 €

OPEL CORSA GS

- 1.2 I, 145 PS (107 kW), Automatik , Mild-Hybrid Benzin
- Verbrauch 4,6 l/ 100 km (lt. Herstellerangaben)
- Sicherheits- & Assistenzsysteme
- 10-Zoll Touchscreen mit **Apple CarPlay & Android Auto**



Mehr Infos auf www.ichbindeinauto.de





Hans Eckner

Turnierzeit

Die Turnierzeit in Europa hat begonnen und die großen und kleinen Titelwettkämpfe erfreuen Teilnehmer und Zuschauer in tausenden Tennisvereinen in Deutschland. Es macht wieder Spaß ein Tennisfan zu sein.

Meine erste Reise ging traditionell zum Porsche Tennis Grand Prix in Stuttgart und nun kommen unsere weiteren spektakulären Deutschland-Turniere, die Tennis-Bundesliga und viele normale Vereinswettkämpfe. Im Fokus des VDT Tennis Reports stehen also zuerst der Porsche Tennis Grand Prix und natürlich der erste VDT Young Coaches Cup. Das Leistungsniveau zwischen diesen zwei Veranstaltungen ist gewaltig, aber das Engagement und die Begeisterung sind schon ähnlich. Und darum geht es in erster Linie.

Warum sind diese Wettkämpfe eigentlich für alle Spieler:innen so wichtig? Nur im echten Wettkampf kann ich als Spieler herausfinden, wie gut ich wirklich bin und wo meine Leistungsgrenze gerade ist. Deshalb ist der Wettkampf so wichtig. Und das Siegen? Ja, auch das ist wichtig. Doch selbst wenn ich verloren und erlebt habe, dass ich besser geworden bin, kann ich mich auch wie ein Gewinner fühlen. Das ist das Schöne am Tennissettkampf: Manchmal gelingt es einem Tennisspieler den Ball perfekt zu spielen und dann weiß

sie oder er: Wenn ich mehr trainieren könnte, könnte ich auch so gut sein wie mein jetziger Gegner. Alles nur eine Frage der Prioritäten.

Und zum Abschluss noch einmal für alle unsere Schüler: Nur wenn ich Fehler mache, kann ich mich weiterentwickeln. Spiele ich immer nur das was ich fehlerfrei kann, dann werde ich nichts Neues mehr dazulernen.

Ich wünsche euch allen eine gute Sommersaison.

Euer
Hans Eckner
Redaktion
VDT Tennis Report

Inhaltsverzeichnis:

VDT Cup	
VDT-Cup: mehr als ein Turnier	2
Editorial	7
Präsidium	8
VDT intern	
Jahreshauptversammlung	9
Porsche Tennis Grand Prix 2026	10
Wissenschaft	
Sporternährung für die Tennispraxis	12
Tennisschulen	14
Tipp für Tennisschulen	
Ein alter Hut	16
Tennisathletik	
Die Bedeutung der Körperstabilität beim Tennis	18
VDT Kreativ Team	
Dein Gehirn weiß es vor dir	20
Psychologie & Tennis	
Knapp daneben – warum „schade“ psychologisch schaden kann	22
Recht & Finanzen	24
Kollegentipps: Übungsformen	
Kollegen-Tipps von André Jethon	25

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
E-Mail: info@vdt-tennis.de

Ausbildungsstätte

für staatl. gepr. Tennislehrer
Ansprechpartnerin:
Frau Schmitz-Schuster
Tel.: 0201/660058
E-Mail: 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

Montag, Mittwoch
10:00-13:00 Uhr

Vertrags- und steuerberatende Hotline

Tel.: 02102/2093-0
Dienstag 11:00-14:00 Uhr
Donnerstag 15:00-18:00 Uhr

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.

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

mit unserem neuen VDT Cup für Juniorinnen und Junioren im HTC Uhlenhorst in Mülheim konnten fast 100 Jugendliche nicht nur erstmals beim VDT um Punkte spielen, sondern auch gleichzeitig, gemeinsam mit ihren Eltern, den Verband Deutscher Tennislehrer-innen VDT kennenlernen. Viele Teilnehmer:innen hatten noch nie etwas vom ältesten Tennislehrerverband Deutschlands für hauptberuflich tätige Tennislehrer:innen gehört und fragten: Gehört mein Tennislehrer auch zu diesem Verband?

VDT Vizepräsident Carsten Lemke hat damit unserem Projekt : VDT Young Coaches, den ersten praktischen Impuls gesetzt, um wieder direkter mit den vielleicht künftigen Tennislehrer:innen Kontakt aufzunehmen. Die Resonanz war hervorragend und zeigt uns, wie wichtig es in der Zukunft sein wird, den VDT auch beim Endverbraucher für Tennisunterricht bekannter zu machen.

Wenn Sie Lust haben, auch eine solche Veranstaltung unter dem Motto: VDT Young Coaches durchzuführen, dann setzen Sie sich einfach mit Carsten Lemke in Verbindung, der Ihnen dann die weiteren Bedingungen erklären wird.

Lassen Sie uns gemeinsam für eine gute Entwicklung unseres Berufes arbeiten, denn eines wird nicht eintreten: kein Roboter

und keine KI wird den Tennislehrer auf dem Tennisplatz ersetzen können.

Die Zukunft für Tennislehrer:innen scheint gut zu werden, auch wenn die rechtlichen und wirtschaftlichen Rahmenbedingungen sich eventuell verändern könnten. Damit der VDT für seine Mitglieder gerüstet bleibt, haben wir auf der diesjährigen Jahreshauptversammlung wieder das Amt des Vizepräsidenten für Wirtschaft, Recht und Verträge neu besetzt. Mike Dressel, Master of Law freut sich auf diese neue Aufgabe und wird sich nach einstimmiger Wahl auf der JHV ab jetzt offiziell um diese Themen kümmern.

Darüber hinaus wurde das bestehende Präsidium mit dem Präsidenten Peter Schuster und den Vizepräsidenten Hans Eckner, Dr. Klaus Peter Walter und Carsten Lemke für weitere drei Jahre für ihre Ressorts wiedergewählt. Ich danke allen Mitgliedern des Präsidiums für ihre gute Arbeit in den vergangenen Jahren und wünsche uns weiterhin ein gutes Gelingen für den Verband Deutscher Tennislehrer.

Mit sportlichem Gruß

Ihr
Peter Schuster
VDT Präsident



Das Präsidium des Verbandes Deutscher Tennislehrer VDT e.V.

Vizepräsident
Hans Eckner

Ressort: Presse,
Lehre und Ausbildung

Vizepräsident
Dr. Klaus-Peter Walter

Ressort:
Haushalt und Finanzen

Präsident
Peter Schuster

Vizepräsident
Mike Dressel

Ressort: Wirtschaft,
Recht und Verträge

Vizepräsident
Carsten Lemke

Ressort: Sport,
Marketing und Werbung

Jahreshauptversammlung

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

Anfang April haben wir auf unserer Jahreshauptversammlung nicht nur die Fakten des vergangenen Jahres besprochen, sondern erfreulicherweise auch das bereits bestehende Präsidium wiederholt für die nächsten drei Jahre gewählt.

Dr. Klaus-Peter Walter, als Vizepräsident für Haushalt und Finanzen, Hans Eckner, als Vizepräsident für Presse, Lehre und Ausbildung, Carsten Lemke als Vizepräsident für Sport, Marketing und Werbung, sowie Peter Schuster als Präsident werden auch weiterhin hart dafür arbeiten, dass der VDT auch in der Zukunft die Betreuungsorganisation in Deutschland für alle hauptberuflichen Tennislehrer/-innen bleiben wird.

Wir begrüßen herzlich Mike Dressel in unserem neuen Präsidium. Er wird nach einstimmiger Wahl das Amt des Vizepräsidenten für Wirtschaft, Recht und Verträge neu besetzen und freut sich auf diese Aufgabe. Nun werden unsere Mitglieder auch bei diesen Angelegenheiten bestens betreut. Vielen Dank Mike. Wir wünschen Dir gutes Gelingen.

In der Versammlung wurden zunächst die Rechenschaftsberichte der einzelnen Ressorts vorgestellt und das Präsidium wurde einstimmig entlastet und der Etat 2026 einstimmig genehmigt.



Carsten Lemke stellt sein neues Projekt YOUNG COACHES vor und berichtet über die Neugestaltung unserer Homepage, die allerdings noch im Aufbau steckt.

Die Regionalveranstaltungen RV West und RV Nord werden in der gewohnten Präsenz stattfinden. Für die Regionalveranstaltung Süd wird es voraussichtlich einen eintägigen Workshop im Großraum München und 1-2 Online-Seminare geben. Genauere Informationen werden noch bekannt gegeben.

Nachdem unsere VDT 24-Veranstaltung Anfang Januar wieder einmal ein voller Erfolg war, plant Herr Eckner bereits das

nächste VDT 24-Treffen am 05. und 06. Januar 2028 mit dem Thema „Future Heroes III“.

Bei den Berichten des Ehrenrats und der Kassenprüfer gab es keine Beanstandungen.

Anträge lagen nicht vor.

Herr Schuster bedankt sich bei dem gesamten Präsidium und den Damen in der Geschäftsstelle für die gute Zusammenarbeit und bei allen VDT Mitglieder-/innen für ihre Treue zum Verband.

Er betont, dass sich der VDT auch weiterhin auf einem guten Wege befindet.

Impressum

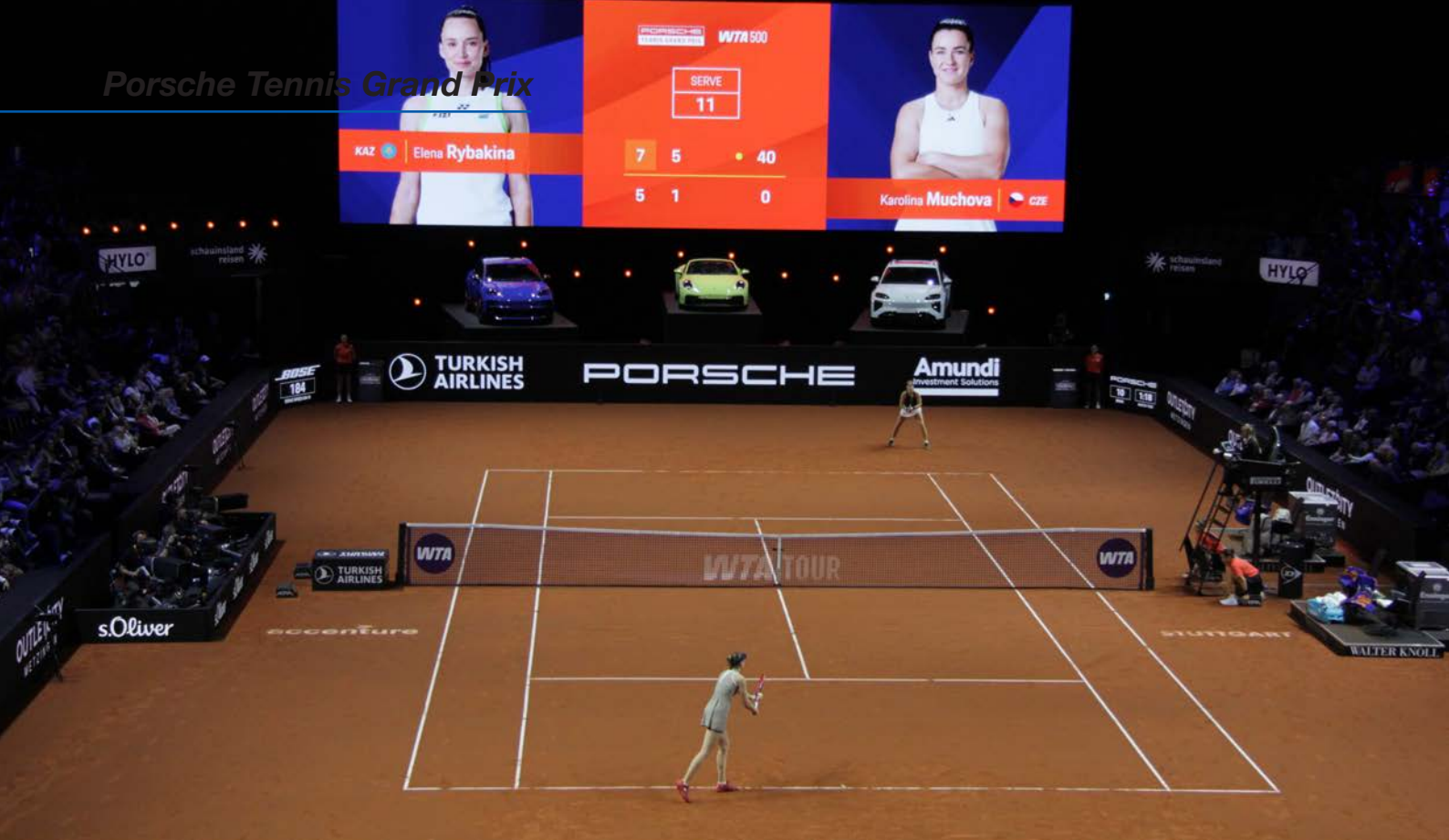
Herausgeber: Verband Deutscher Tennislehrer (VDT) e.V.
Hafenstraße 10 · 45356 Essen
Telefon: 0201/660058-59
www.vdt-tennis.de · E-Mail: info@vdt-tennis.de

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.



Porsche Tennis Grand Prix 2026

Der Porsche Tennis Grand Prix, der nun bereits zum 48sten Male vom 11. bis 19. April in Stuttgart ausgetragen wurde, zeigte sich einmal mehr von seiner besten Tennisseite, obwohl der Start etwas holprig war.

Die Nummer 1 der Welt, Aryna Sabalenka, musste leider wegen einer Verletzung kurzfristig absagen. Das war schon tragisch, da doch jeder erleben wollte, ob es ihr in diesem Jahr beim 4. Anlauf gelingen würde, den so ersehnten Porsche

zu gewinnen. Ja, dieser Höhepunkt musste nun bis zum nächsten Jahr verschoben werden.

Mit der aktuellen Nr. 2 der Welt, Elena Rybakina, und fünf weiteren Spielerinnen aus den Top Ten wurde allerdings erneut Tennis auf Weltklasseniveau geboten.

Ich hatte erneut das Vergnügen, drei Tage vor Ort sein zu können und das Viertelfinale, das Halbfinale und das Finale erleben zu dürfen. Diese Variante kann ich jedem Tennisfan sehr ans Herz legen. Bis auf die Siegerin kann man so vier top Spielerinnen gewinnen und verlieren sehen. Das ist sehr spannend, weil damit viele psychologische Varianten des Spiels beobachtet werden können.

Zusammenfassend konnte ich für mich drei Themen genauer beobachten:

Erstens. Alle Spielerinnen spielten immer offensiv und wurden auch bei dem Gefühl der drohenden Niederlage keineswegs vorsichtiger. Alle versuchten, ihr bestes Tennis zu spielen. Kein Ausweichen in irgendwelche besonderen Matchpläne oder einen besonderen Spielaufbau. Das wäre auf diesem Niveau wohl auch nicht mehr angemessen oder erfolgsversprechend.



Sporternährung für die Tennispraxis

Teil 3: Koffein-Supplementation

Koffein bzw. 1,3,7-Trimethylxanthin ist ein geruchloses, weißes Pulver mit bitterem Geschmack, das sowohl wasser- als auch fettlöslich ist. Als ergogenes Supplement wird die leistungssteigernde Wirkung von Koffein spätestens seit den 1970er-Jahren umfassend untersucht (Spriet, 2014). Nach oraler Zufuhr wird Koffein rasch über den Magen-Darm-Trakt aufgenommen und über den Blutkreislauf im gesamten Körper verteilt, wobei es Zellmembranen einschließlich der Blut-Hirn-Schranke aufgrund seiner Fettlöslichkeit leicht passieren kann. Erhöhte Konzentrationen von Koffein lassen sich bereits innerhalb weniger Minuten nach der Aufnahme im Blutkreislauf nachweisen; maximale Plasmakonzentrationen werden nach oraler Aufnahme nach etwa 30 bis 120 Minuten erreicht (Guest et al., 2021).

Nach der Aufnahme scheint Koffein keinem relevanten hepatischen First-Pass-Effekt zu unterliegen. Das bedeutet, dass die Leber beim ersten Durchtritt des Koffeins vom Darm in den systemischen Blutkreislauf offenbar nur geringe Mengen Koffein entfernt. Dies zeigt sich unter anderem daran, dass sich die Plasmakonzentrationsverläufe nach oraler und intravenöser Zufuhr kaum voneinander unterscheiden.

Mehr als 95 % des aufgenommenen Koffeins werden in der Leber durch das Enzym Cytochrom P450 1A2 (CYP1A2) verstoffwechselt, das unter anderem für den Abbau und die Entgiftung körperfremder Substanzen verantwortlich ist. CYP1A2 katalysiert die Demethylierung von Koffein zu den Hauptmetaboliten Paraxanthin, Theobromin und Theophyllin, die etwa 84 %, 12 % und 4 % der gesamten Koffeinausscheidung ausmachen. Diese Metaboliten werden in der Leber weiter oxidiert, bevor sie überwiegend über den Urin ausgeschieden werden. Dabei verbleiben lediglich etwa 3 bis 5 % des aufgenommenen Koffeins unverändert (Guest et al., 2021).

Die durchschnittliche Halbwertszeit von Koffein liegt bei etwa 4 bis 6 Stunden, variiert interindividuell jedoch teilweise erheblich und kann bei Erwachsenen zwischen etwa 1,5 und 10 Stunden liegen. Diese interindividuelle Variabilität wird durch verschiedene biologische und lebensstilbedingte Faktoren beeinflusst. Hierzu zählen unter anderem genetische Variationen des CYP1A2-Gens oder ein hoher regelmäßiger Koffeinkonsum, der die Aktivität des Koffeinstoffwechsels deutlich erhöht.

Im Zusammenhang mit der akuten körperlichen und mentalen Leistungssteigerung durch Koffein-Supplementation bei intensiver, langanhaltender Belastung werden verschiedene Wirkmechanismen diskutiert. Hierzu zählen unter anderem eine erhöhte intramuskuläre Kalziumverfügbarkeit und die daraus resultierende Verbesserung der Muskelkontraktionsfähigkeit, eine verbesserte Energiebereitstellung infolge einer optimierten Substratverfügbarkeit sowie eine Stimulierung des Zentralnervensystems durch die Blockade von Adenosinrezeptoren durch Koffein. Letztgenannter Effekt gilt dabei als entscheidender Faktor im Hinblick auf die akute leistungssteigernde Wirkung von Koffein.

Koffein wirkt hierbei als Antagonist an den insbesondere im Gehirn stark vertretenen Adenosinrezeptoren. Adenosin fungiert im zentralen Nervensystem als wichtiger Regulator von Wachheit und Müdigkeit. Während der Wachphase akkumuliert Adenosin im Gehirn und trägt dadurch zur Entstehung von Müdigkeit und Schläfrigkeit bei. Darüber hinaus steigt die Adenosinkonzentration vor allem während intensiver, langanhaltender körperlicher Belastung infolge des erhöhten Energieumsatzes deutlich an (Davis et al., 2002).

Adenosin wirkt dabei überwiegend hemmend, indem es die Konzentration verschiedener Neurotransmitter wie Dopamin, Noradrenalin, Acetylcholin, Glutamat und Serotonin reduziert. Dies



Prof. Dr. Thimo Wiewelhove

führt unter anderem zu einer verminderten zentralnervösen Aktivierung sowie zu einem erhöhten subjektiven Belastungs- und Ermüdungsempfinden. Aufgrund seiner strukturellen Ähnlichkeit zu Adenosin kann Koffein nach der Aufnahme an Adenosinrezeptoren binden und deren Wirkung blockieren. Infolgedessen steigen die Konzentrationen verschiedener aktivierender Neurotransmitter an, insbesondere von Dopamin und Noradrenalin. Dies kann sich positiv auf Stimmung, Wachheit, Aufmerksamkeit, Motivation sowie die zentrale Aktivierung auswirken (Guest et al., 2021).

In Sportarten und Belastungsformen mit hohen Anforderungen an die Ausdauer scheint die Leistungsfähigkeit besonders von einer Koffein-Supplementation zu profitieren. Allerdings kann Koffein auch im Hinblick auf Kraft und Schnelligkeit sowie kognitive Fähigkeiten ergogene Wirkungen entfalten, sodass ein akuter leistungssteigernder Effekt im Tennis grundsätzlich plausibel erscheint, auch wenn dieser bislang noch nicht direkt unter tennisspezifischen Bedingungen nachgewiesen wurde. Für Spielerinnen und Spieler, die die akute ergogene Wirkung von Koffein im Tennistraining und -wettbewerb gezielt nutzen möchten, gelten in Anlehnung an die Hinweise der International Society of Sports Nutrition (Guest et al., 2021) folgende Empfehlungen:

1. Akute leistungssteigernde Effekte von Koffein wurden vor allem bei Dosierungen von 3 bis 6 mg pro kg Körpergewicht nachgewiesen. Die minimal wirksame Dosis ist bislang nicht abschließend geklärt, liegt jedoch wahrscheinlich bei etwa 2 mg pro kg Körpergewicht. Sehr hohe Dosierungen von beispielsweise 9 mg pro kg Körpergewicht oder mehr gehen häufiger mit Nebenwirkungen einher und scheinen für eine ergogene Wirkung nicht erforderlich zu sein.
2. Bei einer empfohlenen Dosierung von 3 bis 6 mg pro kg Körpergewicht ergeben sich zur praktischen Einordnung für eine 80 kg schwere Person etwa 240 bis 480 mg Koffein beziehungsweise 2 bis 5 Tassen Filterkaffee oder 3 bis 8 Espresso. Für eine 65 kg schwere Person entsprechen dies etwa 195 bis 390 mg Koffein beziehungsweise 2 bis 4 Tassen Filterkaffee oder 2 bis 6 Espresso.
3. Da eine genaue Menge an Koffein innerhalb eines kurzen Zeitraums über den Konsum von Kaffee oder Espresso praktisch nur schwer erreicht werden kann, kann im sportlichen Kontext auf alternative Koffeinquellen wie Koffeinkapseln, Koffeinkaugummis, koffeinhaltige Mundspülungen, Energiegele, Energydrinks oder Koffeinbonbons zurückgegriffen werden.
4. Der optimale Einnahmezeitpunkt liegt etwa 60 Minuten vor der Belastung, variiert jedoch in Abhängigkeit von der jeweiligen Koffeinquelle. Im Vergleich zu Koffeinkapseln scheint bei koffeinhaltigen Kaugummis beispielsweise eine kürzere Zeitspanne zwischen Aufnahme und Belastungsbeginn ausreichend zu sein.
5. Eine Koffein-Supplementation kann die Leistungsfähigkeit sowohl bei trainierten als auch bei untrainierten Personen akut verbessern, im Einzelfall jedoch auch zu Nebenwirkungen wie Schlafstörungen oder Angstgefühlen führen. Sowohl leistungssteigernde Effekte als auch mögliche Nebenwirkungen unterliegen dabei einer hohen interindividuellen Variabilität, die unter anderem auf genetische Unterschiede im Koffeinstoffwechsel zurückgeführt wird. Darüber hinaus kann auch der regelmäßige Koffeinkonsum die Wirksamkeit einer Koffein-Supplementation beeinflussen.
6. Da Nebenwirkungen im Kindes- und Jugendalter unter anderem aufgrund einer höheren Sensitivität gegenüber Koffein teilweise stärker auftreten und Schlafprobleme in dieser Altersgruppe besonders relevant sind, wird eine gezielte Koffein-Supplementation zur Leistungssteigerung für Kinder im Allgemeinen nicht und für ältere Jugendliche nur sehr zurückhaltend empfohlen. Hinzu kommt, dass Koffeinquellen wie Energydrinks häufig mit einem hohen Zuckergehalt einhergehen und daher nur in sehr moderaten Mengen vertretbar sind.

Hinweis:

1984 wurde Koffein vom Internationalen Olympischen Komitee (IOC) auf die Liste verbotener Substanzen gesetzt und später auch von der Welt-Anti-Doping-Agentur (WADA) als verbotene Substanz eingestuft. Im Jahr 2004 wurde Koffein jedoch wieder von der Dopingliste gestrichen, wird von der WADA seither aber weiterhin im Rahmen eines Monitoring-Programms beobachtet. Dabei gilt eine Urinkonzentration von mehr als 12 µg Koffein pro ml Urin nach wie vor als kritischer Referenzwert. Eine derart hohe Konzentration entspräche in etwa einer oralen Koffeinzufuhr von rund 10 mg pro kg Körpergewicht innerhalb weniger Stunden und würde die heute empfohlenen leistungswirksamen Dosierungen deutlich überschreiten.

Literatur:

Davis, J. M., Zhao, Z., Stock, H. S., Mehl, K. A., Buggy, J. & Hand, G. A. (2003). Central nervous system effects of caffeine and adenosine on fatigue. *American Journal of Physiology - Regulatory, Integrative and Comparative Physiology*, 284(2), R399–R404. <https://doi.org/10.1152/ajpregu.00386.2002>

Guest, N. S., VanDusseldorp, T. A., Nelson, M. T., Grgic, J., Schoenfeld, B. J., Jenkins, N. D. M., Arent, S. M., Antonio, J., Stout, J. R., Trexler, E. T., Smith-Ryan, A. E., Goldstein, E. R., Kalman, D. S. & Campbell, B. I. (2021). International Society of Sports Nutrition Position stand: caffeine and exercise performance. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12970-020-00383-4>

Spriet, L. L. (2014). Exercise and sport performance with low doses of caffeine. *Sports Medicine*, 44(S2), 175–184. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0257-8>



4 Jörg Hilpert www.tcellerbek.de
7 Rainer Becker www.rainerbecker-tennis.de
10 Viktor Szöke kontakt@tennisschule-soeke.de



12 Julian Augustin kontakt@tennisschule-augustin.de
13 Oliver Selbach www.DTS-TENNIS.de
26 Bertrand Kaus Mobil 0172/6993060



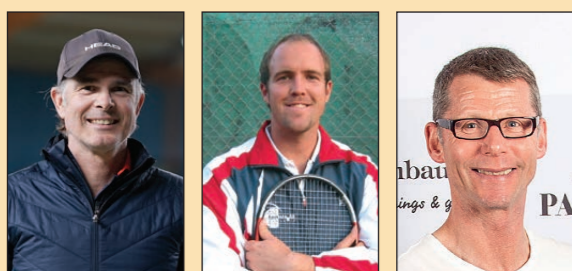
30 Marc Schmeiler www.tennisschule-schmeiler.de
31 Oliver Heide www.easy-tennis.de
37 Alexander Raschke www.tennis-raschke.de



44 Anastas Naydenov anastas_sports@yahoo.com
48 Christian Langes www.tannenhof.com
49 Viliislav 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



60 René Kaiser www.artennis.de
63 Andreas Krey www.tennisschulesweetspot.de
66 Dr. Axel Niemoeller tennisschule.niemoeller@t-online.de



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



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

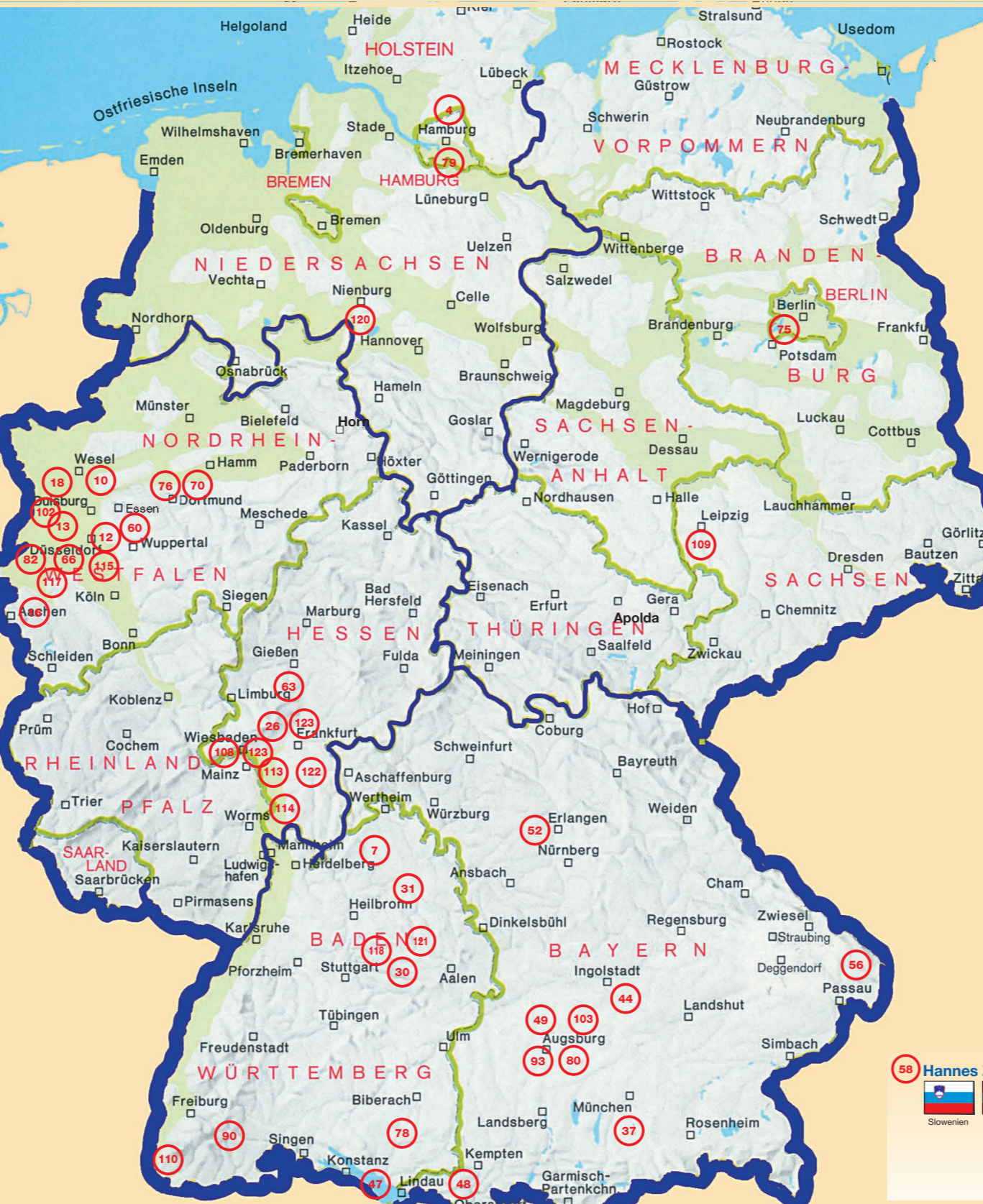


47 Andreas Rockstroh / Jens Goldmann info@tennisschule-rundg.de



78 Benjamin- und Philip Seiffers www.tennisschule-seiffers.de

DEUTSCHE TENNISSCHULEN anerkannt von DTB und VDT



82 Kristian Lynch / Christian Lieth www.racketmate.de



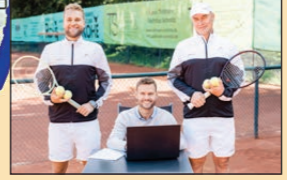
103 Julia Schruff, Andreas Graf www.tennisbase-augsburg.de



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



123 Peter Meiser (i.), Jochen Saße www.tennis-cloud.de



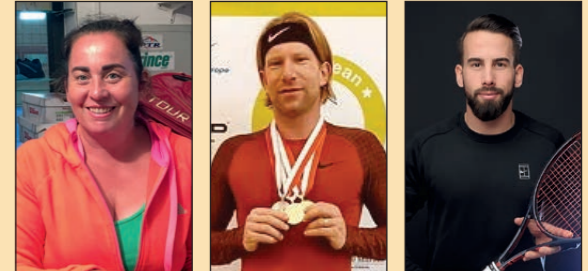
124 B. Fitzon, D. Limberg, C. Schulz www.adcourt.de



70 Bodo Richter info@patennis.de
75 Michael Lingner www.tsrl.de
76 Stefan Schneider www.tennisschuleschneider.de



79 Torsten Kamerke www.sportoncourt.de
80 Jiri Zavadil jiri.zavadil@gmx.de
90 Thorsten Teichgräber tennisschule@googlemail.com



93 Erika Heck www.tennisschuleaugsburg.de
102 Jens Janssen info@janssen-tennis.de
108 Alexander Iliov www.tennisschuliliov.de



109 Julia Doering www.tennisschule-akademie-mitteldeutschland.de
110 Michael Klose www.tennis-xacteam.com
115 Alexander Müller-Gotthard www.amg-tennis.training



117 Oliver Gaudlitz www.olli.gaudlitz.de
118 András Böröcz www.backnang-tennis.de
120 Max Voss www.voss-tennisschule.de



121 Alexander Bantel www.alexanderbantel.de
122 Michael Hannewald www.hannewald-reinis.com
123 Lara van Tiggelen www.tennisschule-lvt.de

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

Ein alter Hut

Traditionell ist der Übergang zur Sommersaison die Kernzeit für die Werbung um neue Spielerinnen und Spieler für unsere Sportart. Auch wenn von Interessenten-seite Tennis mittlerweile ganzjährig und unabhängig von Saisons nachgefragt wird, ist unsere aktive Zeit der Kundenwerbung vorrangig die Zeit von März bis Mai/Juni. Das gilt nicht nur für Tennisschulen, sondern auch für die von uns betreuten Vereine. Die Gründe liegen auf der Hand: Wir können Tennis als Freiluft-sportart präsentieren, können oftmals mit einer modernen Infrastruktur (inkl. dem Zusatznutzen einer guten Gastronomie) punkten und müssen als Tennisschule bei unseren Werbeaktionen keine Hallenkosten in unserer Preiskalkulation einrechnen.

Eine Zielgruppe, die wir ganzjährig ansprechen, ist die der Kinder und Jugendlichen. Besonders im Vorschul- und Grundschulbereich ist dabei oftmals die Schule unser erster Anlaufpunkt. Nirgends finden wir Mitglieder einer ganzen Zielgruppe in so großer Zahl an einem Ort vor. Und weil es organisatorisch für die Lehrerschaft und die Institutionen der Ganztagsbetreuung die einfachste Variante ist, nutzen unsere Werbeaktivitäten auch die Schule als Veranstaltungsort. Seit mehreren Jahrzehnten geht das jetzt so. Tennisaktivitäten in und mit Schulen sind seit Langem für die Mitgliederwerbung ein viel genutztes Instrument und damit eigentlich ein „alter Hut“. Die Ergebnisse sind ganz unterschiedlich. Kolleginnen und Kollegen berichten von einem dauerhaften Zustrom an neuen Mitgliedern durch die Schule in der Nachbarschaft, andere wiederum investieren viel Zeit in Richtung Schultennis und ernten nicht das gewünschte Ergebnis. Ein Patentrezept für Erfolg scheint es hier nicht zu geben.

Dieser „alte Hut“ könnte in naher Zukunft neue Möglichkeiten und Chancen für uns bereithalten. Ab dem nächsten Schuljahr tritt das neue Ganztagsförderungsgesetz in Kraft. Damit wird schrittweise der Rechtsanspruch auf Ganztagsförderung für Kinder im Grundschulalter eingeführt. In der Konsequenz könnten noch mehr Kinder noch mehr Zeit in der Schule verbringen und die außerschulische

Freizeit weiter abnehmen. Gleichzeitig könnte – so ist zu vermuten – die Bereitschaft der Schulen steigen, interessante Sportangebote dauerhaft in der Schule zuzulassen. Wir Tennisschulen in Verbindung mit unseren Tennisvereinen könnten also in Zukunft ein stärkerer Partner im schulischen Sport werden. Bei all unseren Werbeaktivitäten sollten wir dabei aber nicht vergessen, dass unser Ziel letztlich nicht sein kann, Tennis ausschließlich in der Schule stattfinden zu lassen. Unser Ziel ist, die Kids dauerhaft zu unseren Kunden bzw. zu Vereinsmitgliedern zu machen. Und was hilft da besser, als sie Tennis an „Originalschauplätzen“ erleben zu lassen? Auf unserer Clubanlage. Letztlich sollte also jede Kidsaktion, jedes Event, das in Schulen seinen Ausgangspunkt nimmt, die Clubanlage mit einbeziehen. Tennis in seiner originalen Umgebung ist ein wichtiger Motivationsfaktor für eine dauerhafte Begeisterung der Kids. Hier kann unsere Sportart all ihre Vorteile ausspielen. Und so ist ein Tag „auf der roten Asche“ z.B. ein schöner Abschluss unserer Schultennisaktion. Wie bleiben wir dabei besonders positiv in Erinnerung? Mit einem Event, das für alle Schülerinnen und Schüler einen hohen Aufforderungscharakter hat. Für die sportlich talentierten genauso wie für die, die nicht sofort eine hohe Affinität für Ball und Schläger entwickeln. Wir nennen es Schulchallenge.

Dafür benötigen wir 3 Tennisplätze mit folgenden Materialien:

Platz 1: 2-4 Low-T-Ball Anlagen für ein klasseninternes Low T-Ball Turnier (Anlagen hat euer Landesverband zur Ausleihe?).

Platz 2: 4-6 Kleinfeldnetze quer zum Tennisnetz, ersatzweise Baustellenband zum (trainerangeleiteten) freien Ausprobieren des Hin und Her im Tennis

Platz 3: Eine Multisportfläche mit Zielwurfanlage, einer Schätzfrage (z.B. Wie viele Tennisbälle befinden sich in diesem Korb?), Balanceübungen, Geschicklichkeitsspielen, Koordinationsleitern, etc..



Stefan Schneider

Auf diesem „Tennisparcours“ können wir 2-4 Schulklassen gleichzeitig versorgen. Wer nicht gerade Turnier spielt, kann sich auf den anderen Sportflächen frei bewegen. Als Betreuer benötigen wir einen Lehrer je Klasse und Spielfeld als Schiedsrichter beim Low T-Ball, zwei Trainer auf den Kleinfeldern auf Platz 2 und zwei (motivierende) Betreuer des Vereins auf Platz 3. Am Ende gibt es Preise/Urkunden/Belohnungen für die Erst- und Zweitplatzierten Mädchen und Jungen beim Low T-Ball, für die Gewinner bei der Schätzfrage und beim Zielwerfen. Weitere „zu Belohnende“ wie den fairsten Spieler etc. sind möglich. Der Zeitaufwand für die Aktion beträgt ca. 3 Stunden zzgl. 30 min Aufbau und 20 min Abbau.

Und wie geht es organisatorisch weiter nach der Werbeaktion? Welches Folgeangebot halten wir bereit, um die motivierten Kids länger an Tennis zu binden?! Wir sind nicht Alba Berlin, die seit Jahren mit System, viel Personal und finanziellem Aufwand die Kinder über Schulaktivitäten zum Basketball bringen. Aber vielleicht hilft in unserer Sportart und mit unseren Mitteln die Etablierung einer Schulmitgliedschaft?! Oder eine Kooperation als offizielle Partnerschule, mit Vorteilen und Zusatznutzen für jeden einzelnen, solange die Schüler an der entsprechenden Schule sind. Da ist der Phantasie keine Grenze gesetzt. Wir sollten Schultennis als Chance sehen, auch wenn es ein alter Hut ist.

DUNLOP

NO.1 BALL ON TOUR*



NOW MORE SUSTAINABLE PACKAGING

SAME GREAT PERFORMANCE



RECYCLABLE PAPER LID



RECYCLED PAPER LABEL



MADE FROM 30% RECYCLED PLASTIC

LOVE THE GAME



*Based on Dunlop supplying tennis balls to more ATP Tour tournaments than any other brand.

Die Bedeutung der Körperstabilität beim Tennis

Kein geringerer Tennisprofi als Jannik Sinner zeigt uns in beeindruckender Form, dass die Körperstabilität einer der wichtigsten Faktoren im Tennis für kraftvolle Schläge, schnelle Richtungswechsel, gute Körperbalance in extremen Positionen und effiziente Energieübertragung ist.

Außerdem ist sie ein wichtiger Bestandteil der Verletzungsprophylaxe.

Tennisspezifische Körperstabilität bedeutet nicht nur statisches Halten einer Position wie z. B. bei der Plank, sondern auch Stabilität und Kontrolle in bzw. aus der Bewegung.

Im modernen Tennis ist neben der Schlagtechnik vor allem entscheidend, wie stabil der Körper während der Bewegungsausführung bleibt. Je stabiler und kontrollierter die Bewegungsausführung ist, desto effizienter ist die Energieübertragung über die kinematische Kette (Beine-> Hüfte-> Core-> Schulter-> Arme-> Schläger). Ist ein Glied dieser kinematischen Kette instabil, verliert der Spieler Energie.

Die Verbesserung der Körperstabilität sollte gerade auch bei jugendlichen Leistungsspielern einen wichtigen Faktor im Training einnehmen.

Eine Gute Stabilität verbessert unter anderem:

- die Körperwahrnehmung und damit die Körperkontrolle
- die Bewegungsqualität bzw. Schlagqualität
- die Schlagtechnik
- die Verletzungsresistenz
- die Wachstumskontrolle
- die Koordination
- die Energieübertragung und damit die Bewegungseffizienz

Fehlende Körperstabilität führt langfristig zu:

- einer instabilen Bewegungsausführung
- -weniger Kontrolle und Druck
- -schlechte Balance während und nach dem Schlag
- schnelle Ermüdung durch Energieverlust
- unkontrollierte Rotationsbewegungen
- schlechtes Bewegungstiming und unkoordinierter Bewegungsablauf
- ineffektive Energieübertragung
- höheres Verletzungsrisiko



Dr. Axel Niemöller

Neben mehr statisch ausgerichteten Halteübungen in einer bestimmten Position sollten vor allem beim Stabilisations-training auch viele Rotationsübungen aus der Bewegung berücksichtigt werden, da Tennis ein Rotationssport ist und der Körper lernen muss, Rotationsbewegungen korrekt auszuführen.

Der Trainingsumfang für ein gezieltes Körperstabilitätstraining sollte bei 2-3 Einheiten pro Woche von jeweils 20-30 Minuten liegen.





Das Körperstabilisationstraining bezieht sich dabei nicht nur auf eine Verbesserung der Corestabilität, dem „Kraftzentrum“ des Körpers. Neben einer guten Hüft- und Schulterstabilität gehört ebenso eine gut trainierte Fuß- und Sprunggelenkstabilität zu einem ganzheitlichen Training im modernen Tennis dazu.

Durch den Einsatz von verschiedenen Trainingstools lässt sich ein abwechslungs-

reiches und effektives Ganzkörperstabilisationstraining in jede Trainingseinheit integrieren.

Anfangen von Planks, Side Planks, Monster Walks mit Theraband, Einbeiniger Kniebeuge, Außenrotation mit Band, Einbeinstand (Yoga Baum) über verschiedene Balanceübungen auf dem BOSU-Ball, Slideboardübungen, Bauchrollübungen bis hin zu verschiedenen Rotationsübungen

aus seitlicher oder mehr offener Stellung mit Medizinbällen.

Der Vielfalt sind hier keine Grenzen gesetzt!

Viel Spaß bei der Umsetzung,

Euer
Axel



Dein Gehirn weiß es vor dir

Teil 4: Warum gutes Tennis aus Erfahrung entsteht, nicht aus Entscheidungen

Wer Topspieler auf dem Platz beobachtet, sieht etwas Seltsames: Der Arm scheint zu wissen, wohin der Ball muss, bevor der Spieler selbst es weiß. Die Füße bewegen sich, bevor der Gegner geschlagen hat. Der Schlag sitzt, bevor er geplant war. Was aussieht wie Intuition oder Talent, ist in Wirklichkeit etwas anderes: ein Gehirn, das Tausende von Spielsituationen erlebt hat und aus diesem Erfahrungsschatz automatisch die passende Handlung findet. Schneller als jeder bewusste Gedanke.

Im dritten Teil dieser Serie haben wir gesehen, dass Wahrnehmung die Grundlage jeder Bewegung ist. Spieler, die Situationen früher lesen, bewegen sich besser und wirken ruhiger. Doch was passiert eigentlich zwischen dem Moment, in dem ein Spieler die Situation erkennt, und dem Moment, in dem er schlägt?

Die naheliegende Antwort wäre: eine bewusste Entscheidung. Cross oder Longline. Angriff oder Aufbau. Risiko oder Sicherheit. Aber so funktioniert Tennis nicht. Jedenfalls nicht bei den Spielern, die wir bewundern.

Wie das Gehirn wirklich arbeitet

Unser Gehirn ist kein Computer, der erst Daten sammelt und dann eine Entscheidung trifft. Es ist ein Vorhersagesystem. In jedem Moment - auch auf dem Tennisplatz - macht es Vorhersagen darüber, was als Nächstes passieren wird.

Doch was passiert eigentlich zwischen dem Moment, in dem ein Spieler die Situation erkennt, und dem Moment, in dem er schlägt?

Diese Vorhersagen basieren auf Erfahrung: auf allen ähnlichen Situationen, die der Spieler jemals erlebt hat.

Ein einfaches Beispiel aus dem Alltag macht das greifbar: Wenn wir eine Straße überqueren, stehen wir nicht da und rechnen Geschwindigkeit mal Abstand. Wir schauen, und unser Körper weiß: Jetzt gehen. Oder: Noch warten. Das fühlt sich nicht an wie eine bewusste Entscheidung. Es fühlt sich an wie Wissen. Weil wir diese Situation schon hundertmal erlebt haben, hat unser Gehirn eine Vorhersage parat, und die Beine setzen sie um, bevor der Verstand sie in Worte fassen könnte.

Im Tennis passiert genau dasselbe, nur schneller. Der Spieler sieht die Schlagvorbereitung des Gegners, und sein Gehirn gleicht das Gesehene mit Tausenden früherer Erfahrungen ab. Daraus entsteht eine Vorhersage: Der Ball kommt wahrscheinlich auf die Rückhandseite, mit Topspin, mittleres Tempo. Und diese Vorhersage steuert nicht nur die Wahrnehmung, sie steuert auch die Bewegung. Der Körper reagiert auf das, was das Gehirn erwartet. Noch bevor der Ball geschlagen ist.

Das ist der Grund, warum gute Spieler so ruhig wirken. Nicht weil sie langsamer spielen. Sondern weil sie früher wissen, was kommt. Ihr Gehirn hat so viele Spielsituationen erlebt, dass die Vorhersagen präziser sind. Sie haben mehr Zeit. Nicht weil die Uhr langsamer läuft, sondern weil ihr Erfahrungsrepertoire das Spiel für sie vorausliest.

Warum das unsere Vorstellung von „Entscheidung“ verändert

Viele Trainingskonzepte gehen davon aus, dass ein Spieler auf dem Platz bewusst zwischen Optionen wählt: Cross oder Longline? Angriff oder Sicherheit? Das klingt logisch, beschreibt aber nicht, was wirklich passiert. Ein erfahrener Spieler wägt nicht ab. Er erkennt. Die Situation

Der Spieler muss die Situation lesen und das kann er nur, wenn er genug verschiedene Situationen erlebt hat.

zeigt ihm, was zu tun ist und sein Körper antwortet.

Der Unterschied klingt klein. Er ist gewaltig.

Wer glaubt, Spieler müssten auf dem Platz bewusst entscheiden, trainiert Denker. Wer versteht, dass das Gehirn automatisch die passende Lösung aus seinem Erfahrungsschatz findet, trainiert Spieler. Denker analysieren. Spieler handeln. Denker sind einen Schritt zu spät. Spieler sind im Moment.

Das erklärt auch ein Phänomen, das jeder Trainer kennt: Spieler, die im Training alles können, aber im Match unsicher wirken. Sie haben Bewegungen geübt, aber zu wenig Spielsituationen erlebt. Ihr Gehirn hat nicht genug Erfahrung, um gute Vorhersagen zu treffen. Die Technik ist da, aber der innere Kompass fehlt. Nicht weil sie schlecht entscheiden. Sondern weil ihr Erfahrungsrepertoire zu schmal ist.

Was das für das Training bedeutet

Wenn gutes Tennis aus Erfahrung entsteht, dann muss Training vor allem eines tun: das Erfahrungsrepertoire erweitern. Spieler brauchen viele verschiedene Spielsituationen mit wechselndem Tempo, wechselnden Gegnern, wechselndem Druck. Je reicher die Erfahrung, desto genauer die Vorhersagen des Gehirns. Je genauer die Vorhersagen, desto passender die Handlungen. Nicht weil jemand ruft „Entscheide dich!“, sondern weil das

System von allein die richtige Antwort findet.

Trotzdem behandeln viele Trainingsformen diesen Moment kaum. Sie konzentrieren sich auf Schwünge, Treffpunkte und Körperpositionen, als wüsste der Spieler bereits, was er mit dem Ball tun möchte. Im Spiel ist das Gegenteil der Fall. Der Spieler muss die Situation lesen und das kann er nur, wenn er genug verschiedene Situationen erlebt hat.

Für Tennislehrerinnen und Tennislehrer heißt das: Die zentrale Frage auf dem Platz lautet nicht „Was korrigiere ich jetzt?“ und auch nicht „Wofür soll der Spieler sich entscheiden?“, sondern: „Was soll der Spieler hier erleben?“ Denn jede neue Erfahrung erweitert sein Repertoire. Und ein breiteres Repertoire macht sein Gehirn ganz von allein klüger.

Die nächste Frage folgt sofort: Wie gestaltet man Training so, dass es das Erfahrungsrepertoire gezielt erweitert? Man kann einem Spieler nicht sagen: „Erlebe mehr.“ Aber man kann Situationen schaffen, die sein Gehirn zwingen, neue Erfahrungen zu machen: unter Zeitdruck, mit veränderten Bedingungen, mit Aufgaben, die gewohnte Muster stören.

Fazit

Damit schließt sich ein Kreis. Im ersten Teil dieser Serie ging es darum, Technik nicht als starres Bewegungsbild zu verstehen. Im zweiten Teil haben wir gesehen, dass Technik im Spielkontext entsteht. Im dritten Teil wurde deutlich, dass Wahrnehmung die Grundlage jeder Bewegung ist. Und jetzt wird klar: Gutes Tennis entsteht dort, wo Spieler genug verschiedene Situationen erlebt haben, um das Spiel lesen zu können und wo ihr Gehirn daraus von allein die passende Handlung findet.

Wenn du morgen auf den Platz gehst und nur eine Sache aus diesem Artikel mitnimmst, dann lass es diese sein: Frag

nach dem nächsten Ballwechsel nicht „Wie war dein Schlag?“, sondern „Was hast du gesehen?“

Die Antwort wird dir mehr über deinen Spieler verraten als jede Videoanalyse.



Carsten Lemke

PRAXIS

Drei Spielformen, die das Erfahrungsrepertoire erweitern

Wohin zeigt der Raum

Zwei Zielfelder markieren: eines cross, eines longline. Bälle kommen aus dem Spiel heraus, nicht aus dem Korb. Aufgabe: „Spiel den Ball dorthin, wo du den meisten Raum siehst.“

Spielerinnen und Spieler lernen, die Situation lesen zu lassen, statt bewusst zu wählen. Die Zielfelder machen sichtbar, was die Wahrnehmung bereits spürt. Nach dem Durchgang eine einzige Frage: „Was hast du gesehen, bevor du geschlagen hast?“

Der Scout

Zwei Spieler spielen Punkte. Ein dritter steht hinter der Grundlinie und beobachtet. Aufgabe: „Versuch zu spüren, wohin der nächste Ball geht, bevor er geschlagen wird.“

Der Beobachter trainiert Mustererkennung: Über die Wochen „weiß“ sein Körper schneller als sein Verstand, was kommt. Die geschärfte Wahrnehmung nimmt er mit auf den Platz.

Gewohnheit stören

Normales Punktespiel als Tiebreak. Der Spieler bekommt eine ungewohnte Vorgabe: zum Beispiel „In diesem Tiebreak spielst du jeden ersten Schlag nach dem Return als Angriffsball.“ Im nächsten Tiebreak eine andere Vorgabe: „Jetzt spielst du jeden ersten Ball tief und wartest.“

Die Vorgabe zwingt das System, neue Lösungen zu finden. Nicht durch bewusstes Nachdenken, sondern durch neue Erfahrungen, die das Repertoire erweitern und die das Gehirn beim nächsten Mal ganz von allein nutzen kann.

Knapp daneben – warum „schade“ psychologisch schaden kann

Im Tennistraining hört man nach einem Fehler häufig dieselben Reaktionen: „Schade“, „Knapp“, „Fast“, oder „Der war doch gut gedacht.“ Was freundlich und unterstützend klingt, kann psychologisch jedoch problematischer sein, als viele Trainer glauben. Denn hinter solchen Aussagen steckt oft unbewusst die Botschaft: „Eigentlich war das zu riskant.“ Genau dadurch lernen viele Spieler mit der Zeit nicht mutigeres, sondern vorsichtigeres Tennis.

Besonders deutlich wird das bei sogenannten „Near Misses“ – also Situationen, in denen eine gute Aktion nur knapp misslingt. Ein Spieler spielt mutig longline, attackiert früh oder nutzt eine kleine Chance offensiv, und der Ball landet wenige Zentimeter im Aus. Technisch betrachtet war das ein Fehler. Psychologisch kann es jedoch ein enorm wichtiger Entwicklungsschritt gewesen sein.

Genau hier beginnt die eigentliche Aufgabe des Trainers. Denn ein Fehler ist nicht automatisch ein schlechter Versuch. Zunächst müsste vielmehr die Frage gestellt werden: „Was wollte der Spieler in dieser Situation erreichen?“ Wollte er Druck machen? Wollte er dominant spielen? Wollte er die Initiative übernehmen? Oder wollte er eigentlich nur verhindern, einen Fehler zu machen?

Ohne diese Information kann der Trainer den Fehler kaum sinnvoll bewerten. Denn derselbe Ball kann völlig unterschiedliche Bedeutungen haben. Ein Sicherheitsball ins Netz aus Angst ist etwas völlig anderes als ein

mutiger Angriffsschlag, der knapp misslingt. Das Problem ist: Von außen sehen beide zunächst nur wie Fehler aus.

Wird nun jeder knappe Fehler automatisch mit Bedauern kommentiert, entsteht langfristig oft ein gefährlicher Lernprozess. Der Spieler merkt schnell: Wenn ich weniger Risiko nehme, größere Sicherheitsabstände wähle und vorsichtiger spiele, mache ich weniger Fehler und bekomme weniger negative Reaktionen. Das Gehirn lernt dadurch sehr schnell, dass vorsichtiges Verhalten kurzfristig angenehmer und erfolgreicher wirkt.

Doch genau dort beginnt häufig die Stagnation. Der Spieler entwickelt nicht mehr die Fähigkeit, Chancen mutig zu nutzen, sondern spezialisiert sich darauf, Fehler zu vermeiden. Er spielt nicht mehr aktiv, sondern absichernd. Aus Entwicklung wird Kontrolle. Aus Dominanz wird Vorsicht.

Besonders problematisch ist dabei, dass dieses Verhalten kurzfristig sogar erfolgreich sein kann. Gerade im Jugendbereich gewinnen häufig die Spieler, die einfach weniger Fehler machen. Langfristig reicht das jedoch oft nicht mehr aus. Denn Spitzentennis entsteht selten durch maximale Sicherheit, sondern durch die Fähigkeit, auch unter Druck offensiv, flexibel und entschlossen zu handeln.

Deshalb braucht modernes Tennistraining einen anderen Blick auf Fehler. Nicht jeder verschlagene Ball ist ein Rückschritt. Manche Fehler zeigen, dass ein Spieler beginnt, neue Möglichkeiten wahrzunehmen und mutiger zu handeln. Genau solche Situationen müssen Trainer erkennen und einordnen können.

Vielleicht wäre deshalb nach manchen Fehlern nicht „schade“ die beste Reaktion, sondern: „Genau die richtige Idee.“

Hans Eckner
mit Unterstützung durch ChatGPT



Hans Eckner

Gerade im Jugendbereich gewinnen häufig die Spieler, die einfach weniger Fehler machen. Langfristig reicht das jedoch oft nicht mehr aus.

Denn Spitzentennis entsteht selten durch maximale Sicherheit, sondern durch die Fähigkeit, auch unter Druck offensiv, flexibel und entschlossen zu handeln.

KNAPP DANEBEN – WAS LERNT DEIN SPIELER?

Nicht jeder Fehler ist ein Rückschritt. Entscheidend ist,
wie du als Coach darauf reagierst.

REAKTION: „SCHADE!“

FOKUS AUF DEN **FEHLER**
(ERGEBNISORIENTIERT)



„Schade!“
„Knapp!“
„Fast!“

KNAPP
AUS

WAS DER SPIELER LERNT

- ✗ Risiko vermeiden ist wichtiger als mutig sein
- ✗ Vorsichtig spielen bringt weniger Kritik
- ✗ Fehler tun weh – lieber sicher spielen
- ✗ Chancen nutzen ist gefährlich

LANGFRISTIGE FOLGE

- ✗ Vermeidungsverhalten wird verstärkt
- ✗ Wahrnehmung wird enger
- ✗ Weniger offensive Möglichkeiten
- ✗ Weniger Entwicklung
- ✗ Abhängigkeit vom Gegner

**ZIEL: FEHLER VERMEIDEN
SPIELER BLEIBT KLEIN**

REAKTION: „GENAU DIE RICHTIGE IDEE!“

FOKUS AUF DIE **ABSICHT**
(PROZESSORIENTIERT)



„Genau die
richtige Idee!“
„Mutig gespielt!“
„So will ich dich
sehen!“

KNAPP
AUS

WAS DER SPIELER LERNT

- ✓ Mutige Entscheidungen werden belohnt
- ✓ Die richtige Absicht zählt
- ✓ Fehler sind Teil der Entwicklung
- ✓ Chancen nutzen bringt Anerkennung

LANGFRISTIGE FOLGE

- ✓ Mut und Selbstvertrauen wachsen
- ✓ Wahrnehmung wird weiter
- ✓ Mehr offensive Möglichkeiten
- ✓ Mehr Entwicklung
- ✓ Unabhängigkeit vom Gegner

**ZIEL: FUNKTIONAL HANDELN
SPIELER WIRD STÄRKER**

DIE ENTSCHEIDENDE FRAGE NACH EINEM FEHLER:

„Was wolltest du in dieser Situation erreichen?“



1. ABSICHT
(Werte, Motivation,
Strategie, Taktik)



2. WAHRNEHMUNG
Was hast du gesehen?
Welche Optionen
dachtest du zu haben?



3. ENTSCHEIDUNG
Welche Option
hast du gewählt?
Warum?



4. UMSETZUNG
Wie hast du es
technisch/taktisch
umgesetzt?



5. ERGEBNIS
Was ist passiert?

**GUTES COACHING BEWERTET NICHT NUR DAS ERGEBNIS,
SONDERN VOR ALLEM DIE QUALITÄT DER ENTSCHEIDUNG DAHINTER.**

Nicht der Ball entscheidet über die Qualität – sondern die Absicht und der Prozess.
Nicht der Fehler entscheidet über die Qualität – sondern die Absicht und der Prozess.
Nicht der Fehler entscheidet über die Qualität – sondern die Absicht und der Prozess.
Nicht der Fehler entscheidet über die Qualität – sondern die Absicht und der Prozess.

Sehr geehrte Kolleginnen und Kollegen,

nach meiner Wahl zum Vizepräsidenten des Verbandes Deutscher Tennislehrer im Ressort Recht & Verträge möchte ich mich Euch heute kurz vorstellen und zugleich einen Ausblick auf die Themen geben, die unsere Arbeit in den kommenden Jahren begleiten werden.

Mein Name ist Mike Dressel, den Nordlichtern als ihr Vorsitzender im Regionalverband Nord bekannt. Ich bin seit vielen Jahren als Tennislehrer und Sporteventmanager tätig und kenne die praktischen, wirtschaftlichen und rechtlichen Herausforderungen unseres Berufsalltags aus eigener Erfahrung. Nebenbei habe ich per Fernstudium den Master of Laws im Bereich Wirtschaftsrecht absolviert, parallel dazu war ich in den letzten Jahren vormittags bei einem Rechtsanwalt und später als Assistent in der Wirtschaftsprüfung tätig. Gerade deshalb ist es mir wichtig, die Interessen der Tennislehrerinnen und Tennislehrer praxisnah, verständlich und mit einem klaren Blick auf zukünftige Entwicklungen zu vertreten.

Ein zentrales Thema wird aktuell die Frage der Scheinselbstständigkeit sein. Auch wenn wir durch die derzeitige Übergangsregelung bis Ende 2027 eine gewisse Rechtssicherheit haben, bleibt die Entwicklung äußerst dynamisch. Viele Kolleginnen und Kollegen beschäftigt die Frage, wie ihre Tätigkeit künftig rechtssicher gestaltet werden kann – sei es im Verein,

in der Tennisschule oder als freiberuflicher Trainer. Hier möchte ich künftig über neue Entwicklungen, praktische Lösungen und relevante gerichtliche Entscheidungen informieren.

Ein weiteres wichtiges Themenfeld betrifft den PKW des Tennislehrers. Fragen wie:

- Privatfahrzeug oder Betriebsvermögen?
- Fahrtenbuch oder 1%-Regelung?
- Welche steuerlichen Gestaltungsmöglichkeiten sind sinnvoll?

beschäftigen viele Kolleginnen und Kollegen unmittelbar im Alltag. Gerade hier gibt es häufig Unsicherheiten, aber auch erhebliche finanzielle Unterschiede je nach individueller Situation. Ziel soll es sein, komplexe steuerliche und rechtliche Fragestellungen verständlich und praxisorientiert aufzubereiten.

Darüber hinaus werden sich weitere Themen zwangsläufig aus zukünftigen Entscheidungen der Bundesgerichte sowie aus neuen gesetzlichen Entwicklungen ergeben. Das Berufsbild des Tennislehrers verändert sich stetig – und damit auch die rechtlichen Rahmenbedingungen.

Ich freue mich deshalb besonders, künftig in jeder Ausgabe des VDT-Reports eine eigene Rubrik betreuen zu dürfen. Dort werde ich aktuelle Entwicklungen aufgreifen, Hintergründe erläutern und



Mike Dressel

möglichst konkrete Hilfestellungen für den Berufsalltag geben.

Ebenso freue ich mich auf den Austausch mit Euch und wünsche uns allen weiterhin viel Erfolg – auf und neben dem Platz.

Mit sportlichen Grüßen

Mike Dressel
Vizepräsident Ressort
Recht & Verträge
Verband Deutscher Tennislehrer



Liebe Mitglieder,

das diesjährige VDT NORD Seminar wird vom 30.10. bis 01.11. im Phönix Center Lübeck stattfinden. Die Aussteller bekommen den Saal in der dortigen Gastronomie Im Holiday Inn in 1 km Entfernung haben wir ein Zimmerkontingent an diesen Tagen zu Vorzugspreisen Stichwort "VDT Nord Seminar" bei der Zimmerbuchung.

Zimmerpreis:

EUR 135.00 bei Einzelnutzung pro Nacht

EUR 160.00 bei Doppelnutzung pro Nacht

Die oben genannten Preise beinhalten das Frühstücksbuffet, Service, kostenfreien Internetzugang im gesamten Hotel, die Nutzung des Active Clubs mit Schwimmbad, Sauna und Fitnessraum sowie die gesetzliche Mehrwertsteuer.

Telefon: +49 451 3706 433 Mail: reservations@hi-luebeck.de Webseite: www.holidayinn.com/luebeck

Das Treffen der Freunde wird auch in der Gastronomie im Phönixcenter stattfinden. Als Referenten sind das VDT Lehrteam, Niklas Gerdes, Christoph Bedürftig, Frank Nowack geplant!

Wir bedanken uns bei der Tennisschule Rabe im Phönixcenter und freuen uns auf ein erfolgreiches Wochenende in Lübeck

Mike Dressel
Vizepräsident
VDT Ressort Recht, Wirtschaft & Finanzen

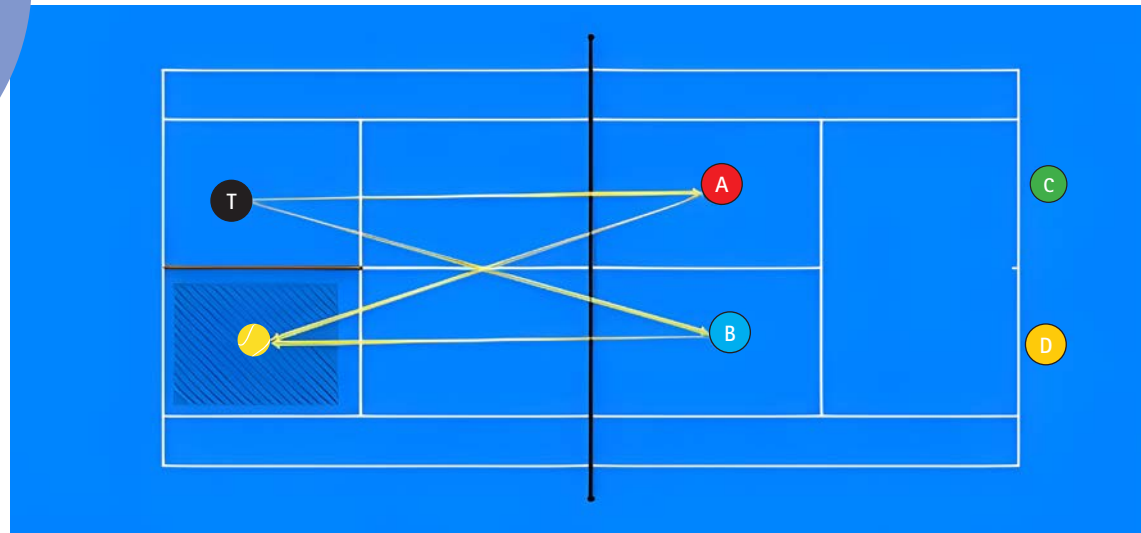
P.S. Weitere Informationen könnt ihr unter mike@vdt-tennis.de erfragen.



Kollegen-Tipps von André Jethon

Name der Übung:
Smash-Wettbewerb

Kategorie der Übung:
Technikanwendung



Übungsbeschreibung:

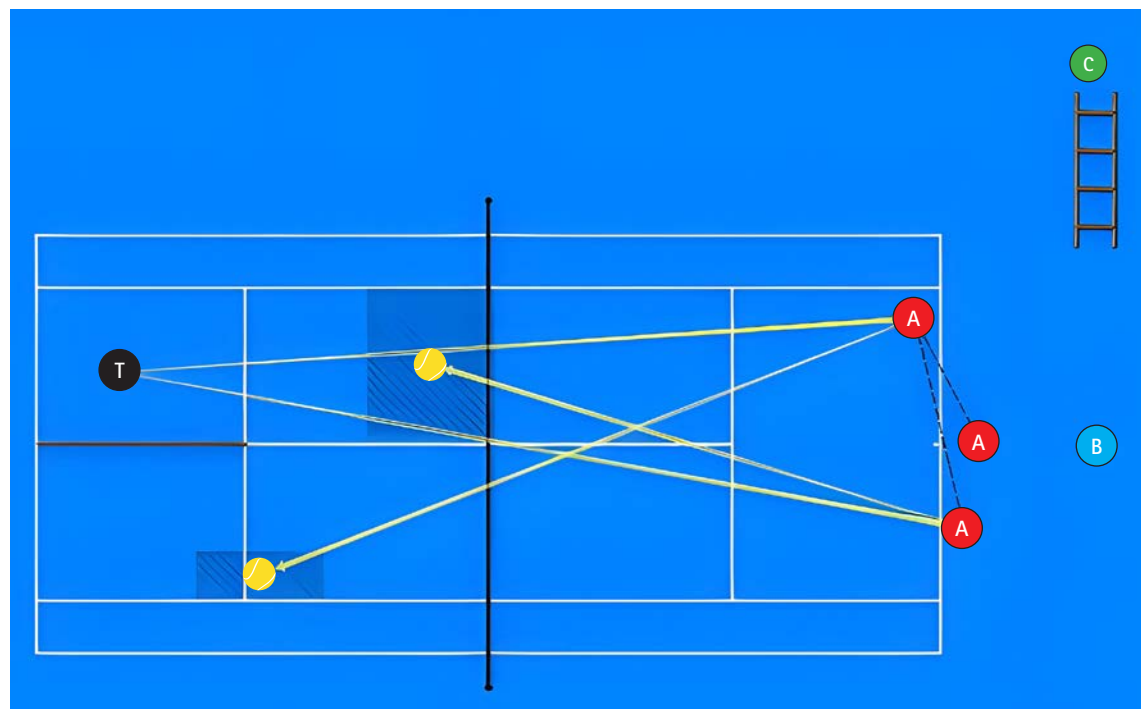
- Das Team der Spieler A und B startet am Netz.
- Der Trainer spielt hohe Bälle im Wechsel zu A & B, die in die vorgegebene Hälfte schmettern müssen.
- Ziel ist es, dass man als Team 6 Treffer in Serie schafft, um einen

Big Point zu erhalten. Bei einem Fehler kommt das nächste Team an die Reihe.

- Die Positionen im Team werden regelmäßig gewechselt.
- Das Spiel ist bei 6 Big Points beendet.

Name der Übung:
Schlagvariationen

Kategorie der Übung:
Technikanwendung



Übungsbeschreibung:

- Der Spieler A schlägt 6 Bälle: 3x Vorhand-Kurz-Cross, 1x Vorhand-Longline, 2x Rückhand-Stopp
- Nach jedem Schlag soll das Spielfeld entsprechend abgedeckt werden.

- Auf der Pausenposition wartet Spieler B und an der Koordinationsleiter arbeitet Spieler C.

- Es erfolgt immer nach 6 Schlägen ein Positionswechsel der Spieler.

SQUARED

WIN COMFORTABLY
OUR EASIEST PLAYING RACQUET EVER



COMFORT²

MANEUVERABILITY²

POWER²

PRECISION²

HEAD[®]