

# Sportskript

# Tennis

Stand: 08/2012



Bildnachweis: <http://www.n-tv.de/sport/Federer-und-Murray-siegen-article601387.html>, 14.08.2012

## Regelkunde

## Technik

## Regelkunde

**Tennisregeln der International Tennis Federation (ITF)** (Zusammenstellung aus: [http://www.htv-tennis.de/archiv/html/Regelwerke/Regelwerk\\_ITF-Regeln\\_2010.pdf](http://www.htv-tennis.de/archiv/html/Regelwerke/Regelwerk_ITF-Regeln_2010.pdf); 14.08.12

### Regel 1: Spielfeld

Das Spielfeld ist ein Rechteck von 23,77 m Länge und für Einzelspiele von 8,23 m Breite.

Für Doppelspiele beträgt die Breite des Spielfeldes 10,97 m.

Das Spielfeld ist in der Mitte durch ein Netz geteilt, das an einem Seil oder Metallkabel aufgehängt ist; das Seil oder Metallkabel ist an zwei Netzpfeosten auf einer Höhe von 1,07 m befestigt oder wird darüber hinweggeführt. Das Netz muss so gespannt sein, dass es den Zwischenraum zwischen den beiden Netzpfeosten vollständig ausfüllt und die Maschen des Netzes müssen ausreichend eng sein, um zu gewährleisten, dass ein Ball nicht hindurch kann. Die Höhe des Netzes beträgt in der Mitte 91,4 cm, wo es durch einen Netzhalter straff niedergehalten wird. Das Seil oder Metallkabel sowie der obere Teil des Netzes müssen von einer Netzeinfassung eingefasst sein. Der Netzhalter und die Netzeinfassung müssen vollkommen weiß sein. [...]

Die Linien an den Enden des Spielfeldes werden Grundlinien und die Linien an den Seiten des Spielfeldes werden Seitenlinien genannt.

Parallel zum Netz werden jeweils im Abstand von 6,40 m von den Seiten des Netzes zwei Linien zwischen den Einzel-Seitenlinien gezogen. Diese Linien werden Aufschlaglinien genannt. Zu beiden Seiten des Netzes wird die Fläche zwischen der Aufschlaglinie und dem Netz durch die Aufschlagmittellinie in zwei gleiche Hälften, die Aufschlagfelder, geteilt. Die Aufschlagmittellinie wird parallel zu den Einzel-Seitenlinien und genau in der Mitte zwischen diesen gezogen.

Jede Grundlinie wird durch ein 10 cm langes Mittelzeichen, das innerhalb des Spielfeldes und parallel zu den Einzel-Seitenlinien gezogen wird, in zwei Hälften geteilt.

– Die Breite der Aufschlagmittellinie und des Mittelzeichens muss 5 cm betragen.

– Die anderen Linien des Spielfeldes sollen zwischen 2,5 cm und 5 cm breit sein, ausgenommen die Grundlinien, deren Breite bis zu 10 cm betragen darf.

Alle Spielfeldmaße werden von der Außenkante der Linien gemessen und alle Linien des Spielfeldes müssen von gleicher Farbe sein, die sich eindeutig von der Farbe des Platzbelages abheben muss. [...]

### Regel 5: Zählweise in einem Spiel

#### a) Standard-Spiel

Ein Standard-Spiel wird wie folgt gezählt, wobei der Punktstand des Aufschlägers zuerst genannt wird:

Kein Punkt – »Null«

Erster Punkt – »15«

Zweiter Punkt – »30«

Dritter Punkt – »40«

Vierter Punkt – »Spiel«

mit folgender Ausnahme: Haben beide Spieler/Doppelpaare drei Punkte gewonnen, lautet der Punktstand »Einstand«. Nach »Einstand« ist der nächste Punktstand »Vorteil« für den Spieler/das Doppelpaar, der/das den nächsten Punkt gewinnt. Gewinnt dieser Spieler/dieses Doppelpaar auch den nächsten Punkt, gewinnt dieser Spieler/dieses Doppelpaar das »Spiel«; gewinnt der gegnerische Spieler/das Doppelpaar den nächsten Punkt, ist der Punktstand wieder »Einstand«. Ein Spieler/Doppelpaar der/das die unmittelbar auf »Einstand« folgenden zwei Punkte gewinnt, gewinnt das »Spiel«.

#### b) Tie-Break-Spiel

Während eines Tie-Break-Spiels werden die Punkte »Null«, »1«, »2«, »3«, usw. gezählt. Der Spieler/das Doppelpaar, der/das zuerst sieben Punkte gewinnt, gewinnt das »Spiel« und den »Satz«, vorausgesetzt, er/es führt mit einem Vorsprung von zwei Punkten über den/die Gegner. Falls nötig, wird das Tie-Break-Spiel so lange fortgesetzt, bis dieser Vorsprung erreicht ist.

Der Spieler, der an der Reihe ist aufzuschlagen, schlägt für den ersten Punkt des Tie-Break-Spiels auf. Für die nächsten zwei Punkte schlägt/schlagen der/die Gegner auf (im Doppel, der Spieler des gegnerischen Doppelpaars, der als nächster Aufschlag hat). Danach schlägt jeder Spieler/jedes Doppelpaar abwechselnd für zwei Punkte hintereinander auf bis zum Ende des Tie-Break-Spiels (im Doppel wird der Aufschlagwechsel innerhalb des Doppelpaars in der gleichen Reihenfolge fortgesetzt wie während des Satzes).

Der Spieler/das Doppelpaar, der/das im Tie-Break-Spiel als erster/erstes an der Reihe ist, aufzuschlagen, ist im ersten Spiel des nächsten Satzes Rückschläger. [...]

#### Regel 6: Zählweise in einem Satz

Es gibt unterschiedliche Methoden, in einem Satz zu zählen. Die zwei Hauptmethoden sind der »Vorteil-Satz« und der »Tie-Break-Satz«. Beide Methoden dürfen angewandt werden, vorausgesetzt, dass die anzuwendende Methode vor Beginn der Veranstaltung bekannt gegeben wird. Ist die »Tie-Break-Satz«-Methode anzuwenden, muss zudem bekannt gegeben werden, ob der letzte Satz als »Tie-Break-Satz« oder als »Vorteil-Satz« gespielt werden soll.

##### a. »Vorteil-Satz«

Der Spieler/das Doppelpaar, der/das zuerst sechs Spiele gewonnen hat, gewinnt diesen »Satz«, vorausgesetzt, er/es hat einen Vorsprung von zwei Spielen über seine/seinen Gegner. Wenn nötig, wird der Satz so lange fortgesetzt, bis dieser Vorsprung erreicht ist.

##### b. »Tie-Break-Satz«

Der Spieler/das Doppelpaar, der/das zuerst sechs Spiele gewonnen hat, gewinnt diesen »Satz«, vorausgesetzt, er/es hat einen Vorsprung von zwei Spielen über seine/seinen Gegner. Wird der Spielstand von 6 beide erreicht, ist ein Tie-Break-Spiel zu spielen. [...]

#### Regel 7: Zählweise in einem Wettspiel

Ein Wettspiel kann auf zwei Gewinnsätze (ein Spieler/Doppelpaar benötigt 2 gewonnene Sätze, um das Wettspiel zu gewinnen) oder auf drei Gewinnsätze (ein Spieler/Doppelpaar benötigt 3 gewonnene Sätze, um das Wettspiel zu gewinnen) gespielt werden. [...]

#### Regel 8: Aufschläger und Rückschläger

Die Spieler/Doppelpaare stellen sich auf den gegenüberliegenden Seiten des Netzes auf. Der Aufschläger ist der Spieler, der den Ball für den ersten Punkt ins Spiel bringt. Der Rückschläger ist der Spieler, der bereit ist, den vom Aufschläger aufgeschlagenen Ball zurückzuschlagen.

#### ***Fall 1: Darf der Rückschläger außerhalb der Linien des Spielfeldes stehen?***

***Entscheidung: Ja. Der Rückschläger darf jede Position innerhalb oder außerhalb der Linien auf seiner Seite des Netzes einnehmen.***

#### Regel 9: Wahl der Seiten und des Aufschlags

Über die Wahl der Seite und die Wahl darüber, Aufschläger oder Rückschläger im ersten Spiel zu sein, entscheidet vor Beginn des Einschlagens das Los. Der Spieler/das Doppelpaar, der/das das Los gewinnt, kann wählen:

- a. Aufschläger oder Rückschläger im ersten Spiel des Wettspiels zu sein; in diesem Fall wählt/wählen der/die Gegner die Seite des Spielfeldes für das erste Spiel des Wettspiels; oder
- b. die Seite des Spielfeldes für das erste Spiel des Wettspiels; in diesem Fall wählt/wählen der/die Gegner, ob er/sie Aufschläger oder Rückschläger für das erste Spiel des Wettspiels sein will/wollen; oder
- c. vom Gegner/von den Gegnern zu verlangen, eine der oben genannten Entscheidungen zu treffen.

**Fall 1:** *Haben beide Spieler/Doppelpaare Anspruch darauf neu zu wählen, wenn das Einschlagen unterbrochen wurde und die Spieler den Platz verlassen?*

*Entscheidung: Ja. Das Ergebnis des ursprünglichen Losentscheids bleibt bestehen, doch dürfen beide Spieler/Doppelpaare neu wählen.*

#### Regel 10: Wechsel der Spielfeldseiten

Die Spieler haben in jedem Satz nach dem ersten, dritten und jedem darauf folgenden ungeraden Spiel sowie nach Beendigung eines jeden Satzes die Seiten des Spielfeldes zu wechseln. Ist aber die Summe der Spiele eines Satzes eine gerade Zahl, so sind die Seiten erst nach dem ersten Spiel des nächsten Satzes zu wechseln.

Während eines Tie-Break-Spiels haben die Spieler nach jeweils sechs Punkten die Seiten des Spielfeldes zu wechseln.

#### Regel 11: Ball im Spiel

Sofern nicht auf Fehler oder Wiederholung des Aufschlags entschieden wird, ist der Ball ab dem Augenblick, in dem der Aufschläger den Ball trifft, im Spiel und bleibt im Spiel, bis der Punkt entschieden ist.

#### Regel 12: Ball berührt eine Linie

Berührt ein Ball eine Linie, so gilt, dass er das von dieser Linie begrenzte Spielfeld berührt hat.

#### Regel 13: Ball berührt eine Ständige Einrichtung

Berührt der im Spiel befindliche Ball eine ständige Einrichtung, nachdem er das richtige Spielfeld berührt hat, gewinnt der Spieler, der den Ball geschlagen hat, den Punkt. Berührt der im Spiel befindliche Ball eine ständige Einrichtung, bevor er den Boden berührt, verliert der Spieler, der den Ball geschlagen hat, den Punkt.

#### Regel 14: Reihenfolge beim Aufschlag

Nach Beendigung eines jeden Standard-Spiels, wird der Rückschläger zum Aufschläger und der Aufschläger zum Rückschläger für das nächste Spiel. Im Doppel entscheidet jeweils das Doppelpaar, das im ersten Spiel eines jeden Satzes aufschlägt, welcher Spieler in diesem Spiel aufschlägt. Genauso entscheidet das gegnerische Doppelpaar vor Beginn des zweiten Spiels, welcher Spieler in diesem Spiel aufschlägt. Der Partner desjenigen Spielers, der im ersten Spiel aufgeschlagen hat, schlägt im dritten Spiel und der Partner desjenigen Spielers, der im zweiten Spiel aufgeschlagen hat, schlägt im vierten Spiel auf. Dieser Wechsel muss bis zur Beendigung des Satzes beibehalten werden.

#### Regel 15: Reihenfolge beim Rückschlag im Doppel

Das Doppelpaar, das im ersten Spiel eines jeden Satzes den Aufschlag zurückzuschlagen

hat, entscheidet, welcher Spieler den Aufschlag zum ersten Punkt in diesem Spiel zurückschlägt. Genauso entscheidet das gegnerische Doppelpaar vor Beginn des zweiten Spiels, welcher Spieler den Aufschlag zum ersten Punkt dieses Spiels zurückschlägt. Der Partner desjenigen Spielers, der für den ersten Punkt des Spiels Rückschläger war, wird für den zweiten Punkt Rückschläger; dieser Wechsel muss bis zur Beendigung des Spiels und des Satzes beibehalten werden.

Nachdem der Rückschläger den Ball zurückgeschlagen hat, darf jeder der Spieler in einem Doppelpaar den Ball schlagen.

**Fall 1:** *Darf ein Spieler eines Doppelpaares allein gegen das gegnerische Doppelpaar spielen?*

*Entscheidung: Nein.*

#### Regel 16: Aufschlag

Unmittelbar vor Beginn der Aufschlagbewegung, muss der Aufschläger mit beiden Füßen in Ruhestellung hinter der Grundlinie (d. h. weiter vom Netz entfernt als diese) und innerhalb der gedachten Verlängerungen des Mittelzeichens und der Seitenlinie stehen. Der Aufschläger hat dann den Ball mit der Hand in eine beliebige Richtung zu werfen und den Ball mit dem Schläger zu schlagen, bevor dieser den Boden berührt. Die Aufschlagbewegung ist in dem Augenblick beendet, in dem der Schläger des Spielers den Ball trifft oder verfehlt. Ein Spieler, der nur einen Arm benutzen kann, darf den Schläger benutzen, um den Ball aufzuwerfen.

#### Regel 17: Ausführung des Aufschlags

Bei der Ausführung des Aufschlags in einem Standard-Spiel hat der Aufschläger abwechselnd hinter den Hälften des Spielfeldes zu stehen, beginnend in jedem Spiel hinter der rechten Hälfte des Spielfeldes.

In einem Tie-Break-Spiel wird der Aufschlag abwechselnd hinter den beiden Hälften des Spielfeldes ausgeführt, wobei der erste Aufschlag hinter der rechten Hälfte des Spielfeldes erfolgen muss.

Der aufgeschlagene Ball muss das Netz überfliegen und das schräg gegenüberliegende Aufschlagfeld treffen, bevor der Rückschläger den Ball zurückschlägt.

#### Regel 18: Fußfehler

Während der Aufschlagbewegung, darf der Aufschläger nicht:

- a. seine Stellung durch Gehen oder Laufen verändern, wobei geringfügige Bewegungen der Füße erlaubt sind,
- b. die Grundlinie oder das Spielfeld mit einem Fuß berühren,
- c. die Fläche außerhalb der gedachten Verlängerung der Seitenlinie mit einem Fuß berühren,
- d. die gedachte Verlängerung des Mittelzeichens mit einem Fuß berühren.

Verstößt der Aufschläger gegen diese Regel gilt dies als »Fußfehler«.

**Fall 1:** *Darf der Aufschläger in einem Einzelspiel beim Aufschlag hinter dem Teil der Grundlinie zwischen der Seitenlinie des Einzel- und der Seitenlinie des Doppelspielfeldes stehen?*

*Entscheidung: Nein.*

**Fall 2:** *Darf der Aufschläger während der Aufschlagbewegung mit einem Fuß oder mit beiden Füßen nicht den Boden berühren?*

*Entscheidung: Ja.*

#### Regel 19: Aufschlagfehler

Es ist ein Aufschlagfehler, wenn:

- a. der Aufschläger gegen die Regeln 16, 17 oder 18 verstößt; oder
- b. der Aufschläger beim Versuch den Ball zu schlagen, diesen verfehlt; oder
- c. der aufgeschlagene Ball eine ständige Einrichtung, Einzelstütze oder Netzpfeiler berührt, bevor dieser den Boden berührt; oder
- d. der aufgeschlagene Ball den Aufschläger oder den Partner des Aufschlägers oder irgendetwas, was der Aufschläger oder der Partner des Aufschlägers an sich trägt oder hält, berührt.

**Fall 1:** *Nachdem ein Spieler den Ball zum Aufschlag hochgeworfen hat, entscheidet er sich, den Ball nicht zu schlagen und fängt ihn stattdessen auf. Ist dies ein Aufschlagfehler? Entscheidung: Nein. Ein Spieler, der den Ball wirft und sich dann entscheidet, ihn nicht zu schlagen, darf den Ball mit der Hand oder mit dem Schläger fangen oder den Ball aufspringen lassen.*

**Fall 2:** *In einem Einzelspiel, das auf einem Spielfeld mit Netzpfeilern und Einzelstützen ausgetragen wird, trifft der aufgeschlagene Ball eine Einzelstütze und dann das richtige Aufschlagfeld. Ist dies ein Aufschlagfehler? Entscheidung: Ja.*

#### Regel 20: Zweiter Aufschlag

Ist der erste Aufschlag ein Fehler, hat der Aufschläger hinter derselben Hälfte des Spielfeldes, hinter der der Fehler aufgeschlagen wurde, ohne Verzögerung erneut aufzuschlagen, es sei denn, der Aufschlag erfolgte hinter der falschen Hälfte.

#### Regel 22: Wiederholung des Aufschlags

Der Aufschlag ist zu wiederholen, wenn:

- a. der aufgeschlagene Ball das Netz, den Netzhalter oder die Netzeinfassung berührt und anderweitig gut ist; oder, nachdem er das Netz, den Netzhalter oder die Netzeinfassung berührt hat, den Rückschläger oder den Partner des Rückschlägers oder irgendetwas, was sie an sich tragen oder halten, trifft, bevor dieser den Boden berührt; oder:
  - b. der Ball aufgeschlagen wird, obgleich der Rückschläger nicht spielbereit ist.
- Im Fall eines zu wiederholenden Aufschlags zählt dieser Aufschlag nicht, und der Aufschläger hat erneut aufzuschlagen; doch wird durch einen zu wiederholenden Aufschlag ein vorheriger Fehler nicht aufgehoben.

#### Regel 24: Punktverlust

Ein Punkt ist verloren, wenn:

- a. der Spieler zwei aufeinander folgende Aufschlagfehler macht; oder
- b. der Spieler den im Spiel befindlichen Ball nicht zurückschlägt, bevor dieser zweimal hintereinander aufspringt; oder
- c. der Spieler den im Spiel befindlichen Ball so zurückschlägt, dass dieser den Boden oder, bevor er den Boden berührt, einen Gegenstand außerhalb des richtigen Spielfeldes trifft; oder
- d. der Spieler den im Spiel befindlichen Ball so zurückschlägt, dass dieser eine ständige Einrichtung trifft, bevor er aufspringt; oder
- e. der Rückschläger den Aufschlag annimmt, bevor der Ball den Boden berührt.
- f. der Spieler den im Spiel befindlichen Ball absichtlich auf dem Schläger trägt oder fängt oder mit dem Schläger absichtlich mehr als einmal berührt; oder
- g. der Spieler oder der Schläger, unabhängig davon, ob dieser sich in der Hand des Spielers befindet oder nicht, oder irgendetwas, was der Spieler an sich trägt oder hält, das Netz, die Netzpfeiler bzw. Einzelstützen, das Seil oder Metallkabel, den Netzhalter, die Netzeinfassung oder das Spielfeld des Gegners zu irgendeinem

- Zeitpunkt berührt, während der Ball im Spiel ist; oder
- h. der Spieler den Ball schlägt, bevor dieser das Netz überfliegen hat; oder
- i. der im Spiel befindliche Ball den Spieler oder irgendetwas, was der Spieler an sich trägt oder hält, berührt, mit Ausnahme des Schlägers; oder
- j. der im Spiel befindliche Ball den Schläger berührt, ohne dass der Spieler diesen hält; oder
- k. der Spieler absichtlich und wesentlich die Form des Schlägers verändert, während der Ball im Spiel ist; oder
- l. im Doppel beide Spieler den Ball beim Schlagen berühren.

**Fall 1:** *Nachdem der Aufschläger einen ersten Aufschlag ausgeführt hat, fällt der Schläger aus seiner Hand und berührt das Netz, bevor der Ball aufspringt. Ist dies ein Aufschlagfehler oder verliert der Aufschläger den Punkt?*

*Entscheidung: Der Aufschläger verliert den Punkt, weil der Schläger das Netz berührt, während der Ball im Spiel ist.*

**Fall 2:** *Nachdem der Aufschläger einen ersten Aufschlag ausgeführt hat, fällt der Schläger aus seiner Hand und berührt das Netz, nachdem der Ball außerhalb des richtigen Spielfeldes aufgesprungen ist. Ist dies ein Aufschlagfehler oder verliert der Aufschläger den Punkt?*

*Entscheidung: Dies ist ein Aufschlagfehler, weil der Schläger das Netz berührt hat, nachdem der Ball nicht mehr im Spiel war.*

**Fall 3:** *In einem Doppelspiel berührt der Partner des Rückschlägers das Netz, bevor der aufgeschlagene Ball den Boden außerhalb des richtigen Aufschlagfeldes berührt. Was ist die richtige Entscheidung?*

*Entscheidung: Das rückschlagende Doppelpaar verliert den Punkt, weil der Partner des Rückschlägers das Netz berührt hat, während der Ball im Spiel war.*

**Fall 4:** *Verliert ein Spieler den Punkt, wenn er die gedachte Linie in der Verlängerung des Netzes überquert, bevor oder nachdem der Ball geschlagen wurde?*

*Entscheidung: In keinem der beiden Fälle verliert der Spieler den Punkt, vorausgesetzt, dass der Spieler das Spielfeld des Gegners nicht berührt.*

**Fall 5:** *Darf ein Spieler über das Netz auf das Spielfeld des Gegners springen, während der Ball im Spiel ist?*

*Entscheidung: Nein. Der Spieler verliert den Punkt.*

**Fall 6:** *Ein Spieler wirft den Schläger nach dem im Spiel befindlichen Ball. Sowohl der Schläger als auch der Ball landen im gegnerischen Spielfeld und der/die Gegner kann/können den Ball nicht erreichen. Welcher Spieler gewinnt den Punkt?*

*Entscheidung: Der Spieler, der den Schläger nach dem Ball geworfen hat, verliert den Punkt.*

**Fall 7:** *Ein aufgeschlagener Ball trifft den Rückschläger oder im Doppel den Partner des Rückschlägers, bevor er den Boden berührt. Welcher Spieler gewinnt den Punkt?*

*Entscheidung: Der Aufschläger gewinnt den Punkt, es sei denn es handelt sich um einen zu wiederholenden Aufschlag.*

**Fall 8:** *Ein außerhalb des Spielfeldes stehender Spieler, schlägt den Ball oder fängt ihn bevor dieser aufspringt und beansprucht den Punkt für sich, weil der Ball mit Sicherheit ins Aus gegangen wäre.*

*Entscheidung: Der Spieler verliert den Punkt, es sei denn, es ist ein guter Rückschlag. In diesem Fall wird der Punkt weitergespielt.*

#### Regel 29: Kontinuierliches Spiel

Grundsätzlich gilt, dass das Spiel ab dem Zeitpunkt des Wettspielbeginns (nachdem der erste Aufschlag des Wettspiels ins Spiel gebracht wurde) bis zur Beendigung des Wettspiels nicht unterbrochen werden darf.

- a. Zwischen den Punkten sind höchstens zwanzig (20) Sekunden erlaubt. Wechseln die Spieler am Ende eines Spiels die Seiten, sind höchstens neunzig (90) Sekunden



erlaubt. Jedoch nach dem ersten Spiel eines jeden Satzes und während eines Tie-Break-Spiels, darf das Spiel nicht unterbrochen werden und die Spieler wechseln die Seiten ohne Pause.

Nach Beendigung eines jeden Satzes gibt es eine Satzpause von höchstens einhundertundzwanzig (120) Sekunden.

Die maximal zulässige Zeit beginnt ab dem Augenblick, in dem ein Punkt entschieden ist, bis der erste Aufschlag zum nächsten Punkt erfolgt ist.

Veranstalter von professionellen Circuits können bei der ITF eine Genehmigung auf Verlängerung der neunzig (90) Sekunden, die beim Seitenwechsel der Spieler nach Beendigung eines Spiels und der einhundertundzwanzig (120) Sekunden, die bei einer Satzpause erlaubt sind, beantragen.

b. Wenn aus Gründen, die außerhalb des Einflusses eines Spielers liegen, dessen Kleidung, Schuhwerk oder notwendige Ausrüstung (mit Ausnahme des Schlägers) kaputt geht oder ausgewechselt werden muss, kann dem Spieler eine angemessene zusätzliche Zeit gewährt werden, um das Problem zu beheben.

c. Es ist keine zusätzliche Zeit zu gewähren, um dem Spieler zu erlauben, sich zu erholen.

Jedoch kann einem Spieler mit behandelbaren medizinischen Beschwerden eine Behandlungspause von drei Minuten für die Behandlung dieser medizinischen Beschwerden gewährt werden. Auch eine begrenzte Anzahl von Toiletten-/Kleiderwechsepausen kann gewährt werden, wenn dies vor Beginn der Veranstaltung bekannt gegeben wurde.

d. Veranstalter können eine Erholungspause von höchstens zehn (10) Minuten gewähren, wenn dies vor Beginn der Veranstaltung bekannt gegeben wurde. Diese Erholungspause kann nach dem 3. Satz in einem Wettspiel über drei Gewinnsätze oder nach dem 2. Satz in einem Wettspiel über zwei Gewinnsätze genommen werden.

e. Die Einschlagzeit darf höchstens fünf (5) Minuten betragen, es sei denn, durch die Veranstalter wird anderweitig entschieden.



**Technik** (übernommen aus: Göbel, T. Tennis-Skript Uni Kassel, WS 2008/2009)

**5 Punkte der Hauptaktion:**

1. Beschleunigung bis kurz vor dem Treffpunkt
2. Bewegungsrichtung des Schlägers Vorwärtsdrall: von hinten unten nach vorne oben  
Rückwärtsdrall: von hinten oben nach vorne unten
3. Die Stellung der Schlägerfläche im Treffpunkt (Distanz- und Geschwindigkeitsabhängig).
4. Möglichst lange Führungsstrecke des Schlägers in Schlagrichtung entsprechend der Zuschlaggeschwindigkeit.
5. Im Treffpunkt ist das Handgelenk fixiert, konstant, neutral

**Griffarten:**

Eastern = Vorhand

Continental = Rückhand

Semicontinental = Mittelgriff (Aufschlag)

**Drei Merkmale für alle Griffe:**

- Die Lage des Kleinfingerballens
- Die Hand ist am Griff geöffnet (Langgriff)
- Der Kleinfingerballen schließt mit dem Griff ab.

**Rotationslehre:**

Ball ohne Drall: Einfallswinkel und Absprungswinkel sind in etwa gleich

Ball mit Rückwärtsdrall (Slice): Bei Bällen mit Rückwärtsdrall ist der Einfallswinkel flacher als der Absprungswinkel; der Rückwärtsdrall wird hier in Vorwärtsdrall umgewandelt.

Ball mit Vorwärtsdrall (Top-spin): Bei Bällen mit Vorwärtsdrall ist der Einfallswinkel steiler als der Absprungswinkel

# Vorhand

**Bereitschaftsstellung:**

(bei Vorhand und Rückhand gleich)

- Der Oberkörper steht frontal zum Netz
- Die Knie sind leicht gebeugt
- Das Körpergewicht ruht auf den Fußballen (vorne)
- Die Schlägerspitze zeigt Richtung Netz (nach oben)
- Die linke Hand hält den Schläger entspannt am Herz
- Die rechte Hand ist entspannt am Griff

### **Vorhand Vorbereitungsphase:**

- Der Unterarm wird entspannt in Körpfernähe zurückgeführt
- Der Oberkörper wird zur Schlagseite gedreht
- Das Timing findet während der Ausholbewegung statt
- Die linke Hand löst sich vom Schläger und bleibt vor dem Körper
- Das rechte Bein (Stemmbein) wird zur Seite gestellt (Anschriff) und gebeugt (in die Knie gehen – „hinsetzen“)
- Das rechte Bein bestimmt den Abstand zum Ball offene Schlagstellung
- Der linke Fuß kann bei Koordinationsproblemen zur Gleichgewichtserhaltung vorgesetzt werden (seitliche Schlagstellung aus dem Stand)

### **Zuschlagbewegung:**

- Beginnt am Ende der Ausholphase (bzw. am Beschleunigungspunkt)
- Das Gewicht wird vom Stemmbein nach oben verlagert aus den Knien („hochgehen“)
- Bei höherer Zuschlaggeschwindigkeit unbewusste Öffnung des Handgelenks im Wendepunkt der Schleife
- Bei langsamer/mittlerer Geschwindigkeit bleibt das Handgelenk neutral
- Die linke Hand bleibt vor dem Körper

### **Zu Beginn der Hauptaktion:**

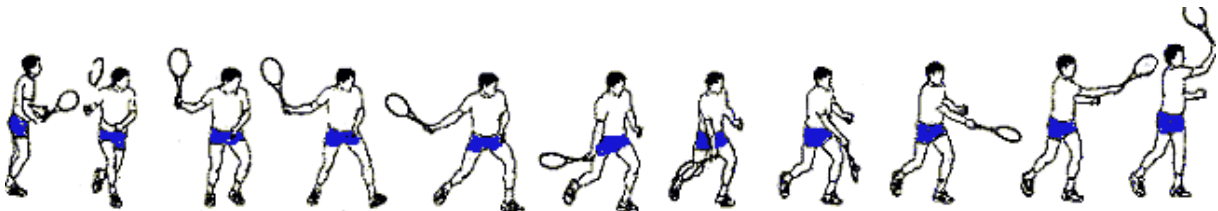
- Die Schlagschulter wird nach vorne gedreht (Impulserhaltung)

### **Geschwindigkeit:**

- Der Schlägerkopf wird vom Beschleunigungspunkt bzw. Beginn der Zuschlagbewegung bis kurz vor den Treffpunkt beschleunigt (im Treffpunkt ist die Geschwindigkeit wie kurz davor am größten).

### **Treffpunkt:**

- Liegt vor dem Körper in Schlagrichtung gesehen
- Die Schlägerflächenstellung ist entsprechend der Entfernung zum Netz und der taktischen Absicht = geöffnet oder senkrecht



Quelle: <http://www.sportunterricht.de/lksport/tennisani2.html>, 14.08.12

# Rückhand (einhändig):

## Vorbereitungsphase:

- Der Schläger wird durch die linke Hand in einem unteren Bogen zurückgeführt, dabei öffnet sich die Schlägerfläche unbewusst durch eine natürliche Drehung des Unterarms
- Die Schlagschulter wird nach hinten unten zurückgeführt
- Das abstandsbestimmende Bein ist das linke Bein
- Dann wird der rechte Fuß mit einem großen Schritt in Schlagrichtung tief belastet (Stemmbein)
- Starke Oberkörperdrehung und Muskelvordehnung der Beine.

## Zuschlagbewegung:

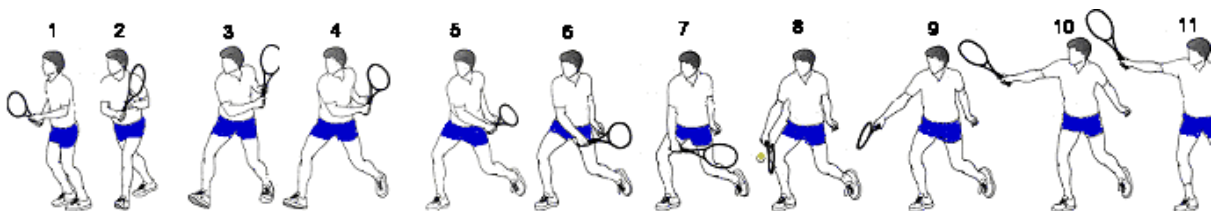
- Die Schlagarmstreckung erfolgt nach hinten unten (fließende Zuschlagbewegung)
- Die Schlägerführung erfolgt von hinten unten nach vorne oben (5 Punkte der Hauptaktion)
- Der Oberkörper darf bis zum Treffpunkt nur entsprechend seiner Vordehnung vorwärts gedreht werden.

## Treffpunkt:

- Er liegt vor dem Körper (weiter vorne als bei der Vorhand, da hier die Schlagschulter vorn ist).

## Ausschwung:

- Der Schlagarm und die Schlägerspitze zeigen zu dem im gegnerischen Feld anvisierten Punkt. Bei hoher Beschleunigung ist eine Rotation darüber hinaus möglich.
- Der linke Arm bewegt sich entgegengesetzt nach hinten unten.



Quelle: <http://www.sportunterricht.de/lksport/rhand.html>; 14.08.12

# Rückhand (beidhändig):

## Griffhaltung:

- Die rechte Hand sollte in jedem Fall auf Rückhandgriff umgreifen
- Die linke Hand sollte Vorhandgriff sein
- Beide Hände berühren sich (Daumen und Kleinfingerballen)
- Die rechte Hand steuert den Schlägerkopf, sowie die Schlägerflächenstellung, in Bezug auf Ballflugrichtung, -höhe und -länge
- Die linke Hand überträgt die Kraft des Körpers und stabilisiert den Schlag

## Hauptaktion:

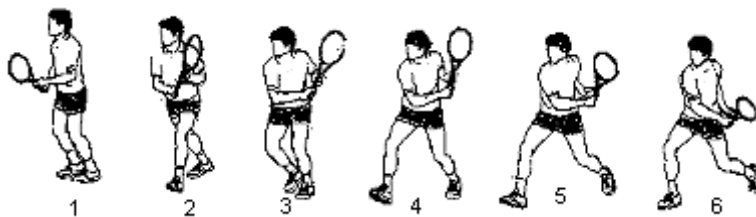
- Grundsätzlich wie beim Rückhandgrunds Schlag, nur der Bewegungsumfang des Schlagarmes ist geringer
- Der Treffpunkt liegt an der Stelle der Linkshänder Vorhand

## Hilfsaktionen:

- Das abstandsbestimmende Bein ist das linke Bein
- Die Ausholbewegung verläuft in Körfernähe
- Starke Oberkörperrotation in Vordehnung und Auflösung
- Kleine Schleife im Übergang zur Zuschlagbewegung
- Nach dem Treffpunkt kann sich die linke Hand vom Schläger lösen

## Bevorzugte Beinarbeiten:

- Seitliche Schlagstellung aus dem Stand
- Offene Schlagstellung (Stemmbein links)
- Stemmbein rechts mit Rotation auf das linke Bein



Quelle: [http://www.google.de/imgres?imgurl=http://sport.freepage.de/cgi-bin/feets/freepage\\_ext/41030x030A/rewrite/lksport/ruckh.gif&imgrefurl=http://sport.freepage.de/cgi-bin/feets/freepage\\_ext/41030x030A/rewrite/lksport/rhand.html&h=236&w=400&sz=10&tbnid=mUWirXdN3T-QmM:&tbnh=77&tbnw=130&zoom=1&usg=\\_\\_Sje83OKGK0Xxwt\\_Sbbj6oEAmMEY=&docid=o9vrnJJZHMHH3M&sa=X&ei=aeszUNCJKKGp4gT2\\_YCgAg&ved=0CGoQ9QEwBA&dur=7743; 21.08.12](http://www.google.de/imgres?imgurl=http://sport.freepage.de/cgi-bin/feets/freepage_ext/41030x030A/rewrite/lksport/ruckh.gif&imgrefurl=http://sport.freepage.de/cgi-bin/feets/freepage_ext/41030x030A/rewrite/lksport/rhand.html&h=236&w=400&sz=10&tbnid=mUWirXdN3T-QmM:&tbnh=77&tbnw=130&zoom=1&usg=__Sje83OKGK0Xxwt_Sbbj6oEAmMEY=&docid=o9vrnJJZHMHH3M&sa=X&ei=aeszUNCJKKGp4gT2_YCgAg&ved=0CGoQ9QEwBA&dur=7743; 21.08.12)

# Volley:

## Bereitschaftsstellung:

- Die Beine sind stärker gebeugt als in der Bereitschaftsstellung an der Grundlinie
- Der Schlägerkopf ist höher, der Oberkörper ist stärker gebeugt
- Die Ellenbogen sind weiter vom Körper entfernt (nicht am Körper angelegt!)
- Das Gewicht ruht auf den Fußballen.

## Vorhandflugball:

- Vorhandgriff (wegen der besseren Kraftübertragung und des früheren Treffpunktes)
- Ball mit Rückwärtsdrall spielen (Erhöhung der Sicherheit und bessere Kontrolle/ Genauigkeit).

## Vorbereitungsphase:

- Drehung des Oberkörpers zur rechten Seite
- Den Schlägerkopf über voraussichtlichen Treffpunkt anheben (ca. Schlägerkopfbreite – wichtig für Rückwärtsdrall)
- Kein Ausholen über die hintere Schlagschulter hinaus
- Die linke Hand löst sich vom Schläger (hält Balance – vor dem Körper).

## Zuschlagbewegung:

- Streckung des Unterarms zum Ball (vorwärts abwärts)
- Die linke Hand bleibt zur Vermeidung zu früher Körperrotation vor dem Körper
- Der linke Fuß setzt nach dem Treffen des Balles – ohne Zeitnot – in Schlagrichtung auf.
- Wenn zeitlich möglich, den Ball im Vorwärtslaufen treffen.

## Treffpunkt:

- Vor dem Körper in Schlagrichtung
- Kurz bevor der Schlagarm gestreckt ist
- Das Handgelenk wird durch die Fingerbeugemuskulatur fixiert
- Nach dem Treffpunkt – kein bewusster Ausschwing
- Die Schlägerfläche (nicht Schlägerspitze) zeigt zum Zielpunkt.

## Tiefe Treffpunkte:

- Das Gewicht ist früher auf dem linken Fuß (bevor der Arm gestreckt wird – dadurch besseres Gleichgewicht)
- Die Schlägerfläche muss leicht geöffnet sein (Drehbewegung des Unterarms – Supination und langsamere Zuschlagbewegung).

### **Rückhandflugball:**

- Rückhandgriff (Begründung siehe Seite Vorhand)
- Ball mit Rückwärtsdrall spielen (Erhöhung der Sicherheit und bessere Kontrolle/Genauigkeit).

### **Vorbereitungsphase:**

- Die linke Hand führt Schläger über voraussichtlichen Treffpunkt nach hinten oben
- Das linke Bein ist das Stemmbein – es sollte gebeugt, vorgedehnt sein
- Wenn möglich im Vorwärtslaufen treffen

### **Zuschlagbewegung:**

- Während der Unterarm (nach vorne, unten) gestreckt wird, wird die linke Hand nach hinten, oben geführt (wegen Balance)
- Kurz vor dem Beschleunigungspunkt zeigt die Verlängerung des Oberarms (über Ellenbogenspitze hinweg) in Richtung des Ziels
- Der Treffpunkt befindet sich wegen der Schlagschulterstellung und einer besseren Kraftübertragung weiter vorne als beim Vorhandflugball.
- Nach dem Treffpunkt kein bewusster Ausschwing.

# Aufschlag:

Ist der einzige Schlag der vom Gegner nicht beeinflusst wird. 50 % aller Punkte kann man theoretisch nur mit dem Aufschlag (Asse) gewinnen. Das bedeutet einen großen Trainingsaufwand.

## Warum Rückhand oder Mittelgriff?

- Durch die Unterarmdrehung (Pronation) bekommt die Schlägerspitze eine sehr hohe Geschwindigkeit (Beschleunigung)
- Höherer Treffpunkt (als mit Vorhandgriff)
- Bessere Drallgebung möglich.

## Unterschied 1. und 2. Aufschlag:

- Nicht die Zuschlaggeschwindigkeit (kleine Schleife), sondern die Drallgebung durch die veränderte Bewegungsrichtung des Schlägers ergeben den Unterschied.

## Treffpunkt über dem Kopf:

- Der Ballwurf erfolgt zwar meistens nach vorne, aber da der Körper ebenfalls nach vorne bewegt wird – größerer Beschleunigungsweg – ist der Treffpunkt trotzdem über dem Kopf.

## Ballwurfhöhe:

Zwei Kulminationspunkte (= Umkehrpunkt einer Bewegung)

- Kulminationspunkt des Körpers (vollständige Körperstreckung im Balltreffpunkt)
- Kulminationspunkt des Balles (dieser sollte ungefähr dem des Körpers entsprechen, max. 50 cm höher – bezogen auf die Schlagflächenmitte).

## Kulminationspunkt 1. und 2. Aufschlag:

- 1. Aufschlag: **(Ballwurf auf 12.00Uhr)**  
Treffpunkt im Kulminationspunkt des Körpers (Pronation, Vorwärtsbewegung dominiert)
- 2. Aufschlag:  
Schläger ist noch in der Aufwärtsbewegung, Treffpunkt vor Kulminationspunkt des Körpers (Aufwärtsbewegung – betrifft nur den Unterarm)

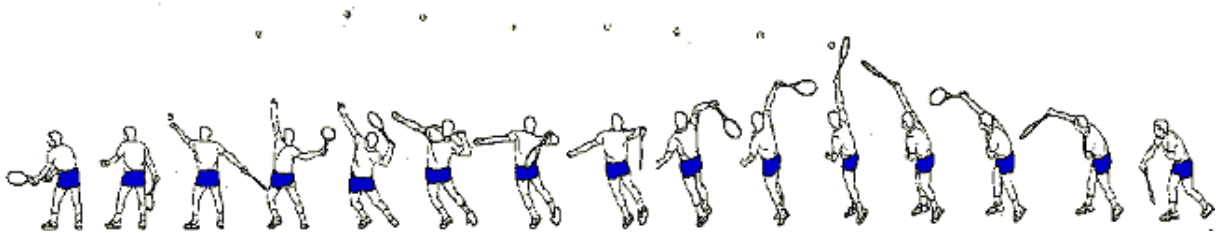
## Bereitschaftsstellung:

- Rechts neben der Mittellinie (ca. ein Schritt)
- Seitlich, linke Fußspitze zeigt zum rechten Netzpfosten
- Rechter Fuß hinter dem vorderen (linken) Fuß
- Verlängerung beider Fußspitzen zeigt zur Mitte des (Ziel-)Aufschlagfeldes
- Gewicht ruht auf dem linken Fuß (Stemmbein)
- Linke Hand hält Schläger am Herz (Entlastung der rechten Hand)
- Arme locker, leicht gebeugt und in Brusthöhe haltend.



### Auftaktbewegung:

- Beide Arme werden gleichzeitig kurz nach unten geführt
- Die rechte Schulter wird nach hinten gedreht (entgegengesetzt zur Schlagbewegung, dadurch Vordehnung/Rotation des Oberkörpers).
- Wurf- und Schlagarm werden gleichzeitig aufwärts geführt (aber mit verschiedenen Geschwindigkeiten)
- In Augenhöhe verlässt der Ball die Wurfhand (nur Daumen, Zeige- und Mittelfinger führen ihn). Zu dieser Zeit befindet sich der Schläger im Beschleunigungspunkt, hinten oben (bzw. Beginn der Zuschlagbewegung bzw. Ende der Ausholbewegung)
- Gewichtsverlagerung kurz auf das rechte Bein während der Auftaktbewegung
- Gewichtsverlagerung auf linkes Bein beim Hochführen der Arme (Vermeidung von Fußfehlern) und gleichzeitige Absenkung des Körpers, indem man die Hüfte nach vorne schiebt
- Das linke Bein ist das Stemmbein – im Gegensatz zu Vorhand/Rückhand - und stemmt den Körper vorwärts aufwärts.



Quelle: <http://www.sportunterricht.de/lksport/teauf2ani.html>; 14.08.12