



Thassilo Haun ist amtierender
Ü35-Weltmeister.

THASSILO HAUN – VERBESSERUNG DER BEINARBEIT AN DER GRUNDLINIE

Im vergangenen Jahr hatten wir gemeinsam mit der Agentur herzbergkuzarow dazu aufgerufen, Ihre **Lieblingsübung** an uns zu schicken. Zu gewinnen gab es eine **Teilnahme am DTB-/VDT-Bundeskongress** in Berlin. Gewinner der erstmalig durchgeführten Aktion wurde der amtierende **Ü35-Weltmeister Thassilo Haun**. Wir stellen Ihnen nachfolgend die Lieblingsübung des Weltmeisters vor.

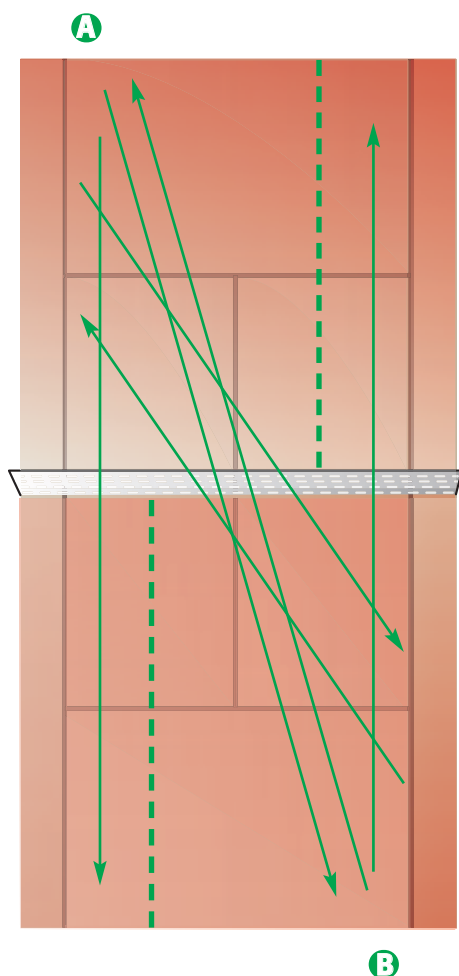
Verbesserung der Beinarbeit in matchnahen Situationen

Trainingsziel:

- Verbesserung der Beinarbeit an der Grundlinie.
- Optimierung der Ausgangsposition und des Split-Steps.

Durchführung:

- Die Grundidee dieser Übung ist ein Cross-Duell von zwei Spielern, die sich in abgegrenzten Korridoren diagonal gegenüberstehen.



- Beide Spieler dürfen (als Rechtshänder) nur mit der Vorhand agieren.

- Die Spieler sollen beide mit langen sauberen Grundsschlägen agieren (das Anspiel und das Rückspiel sind frei).

- Das Ziel für beide Spieler ist es, den Gegenüber zu einem Rückhandball zu zwingen.

Variationen:

- Der Punkt ist gewonnen, sobald RH gespielt werden musste.

- Der Ballwechsel wird nach einem RH-Schlag fortgesetzt, allerdings erhält der andere Spieler das Recht auf den Netzangriff.

- Der Punkt wird fortgesetzt, es muss ein Angriffsball longline erfolgen.

- Der Trainer gibt eine Drallvorgabe für den Angriffsball (Slice, Spin).

- Netzerhöhung, Erhöhung der Intensität von der Grundlinie.

Focus des Übung:

- Druck erzeugen durch Länge in den Schlägen.

- Platz durch Winkelschläge öffnen.

- gezieltes Aufrücken und Abschluss der Netzsituation.

- aktive Beinarbeit (breite Ausgangsposition, deutlicher Split-Step) mit optimaler Positionierung zum ankommenden Ball.

Kontrollverfahren:

- Der Trainer achtet auf mittleres Tempo von der Grundlinie zu Beginn der Übung. Anschließend muss er das Tempo noch so kontrollieren, dass die Übung optimal durchgeführt werden kann.

- Trainer demonstriert bei schlechter Schlagausführung oder ungünstiger Positionierung auf dem Platz, wie die Ausführung im Optimalfall auszusehen hat.

Hilfsmittel:

- Markierungslinien für Grundsschläge bzw. Angriffs-bälle neben der Einzellinie.

Autor: Thassilo Haun ist amtierender Ü35-Weltmeister und war zwischen 1994 und 1998 als Profi auf der Worldtour unterwegs. Außerdem spielte er als Aktiver für den TC Großhesselohe in der Bundesliga. Heute ist er Mitglied des Ü30-Teams der TB Erlangen in der Bundesliga.

Als Trainer war er unter anderem als Honorartrainer für die bayerischen Tennisbezirke München und Oberbayern aktiv. Zudem war er hauptamtlicher Verbandstrainer im U14-Bereich des Bayerischen Tennis-Verbandes. Ferner war er bis vor kurzem noch Stellvertretender Cheftrainer der Tennisschule des MTTC Iphitos München.

Kontakt: info@tennis-haun.de

Wenn auch Sie sich in der **TennisSport** mit Ihrer **Lieblingsübung** wiederfinden wollen, schicken Sie uns Ihre Lieblingsübung samt einer kurzen Beschreibung Ihrer Person an **wohlbold@deutsche-tennis-zeitung.de**