

11,90 Euro

Nur 6,00 Euro für
Patricio Travel
Kunden



Patricio Checkpoint-Tennisacademy

Tennis auf natürliche Art



PATRICIO TRAVEL 

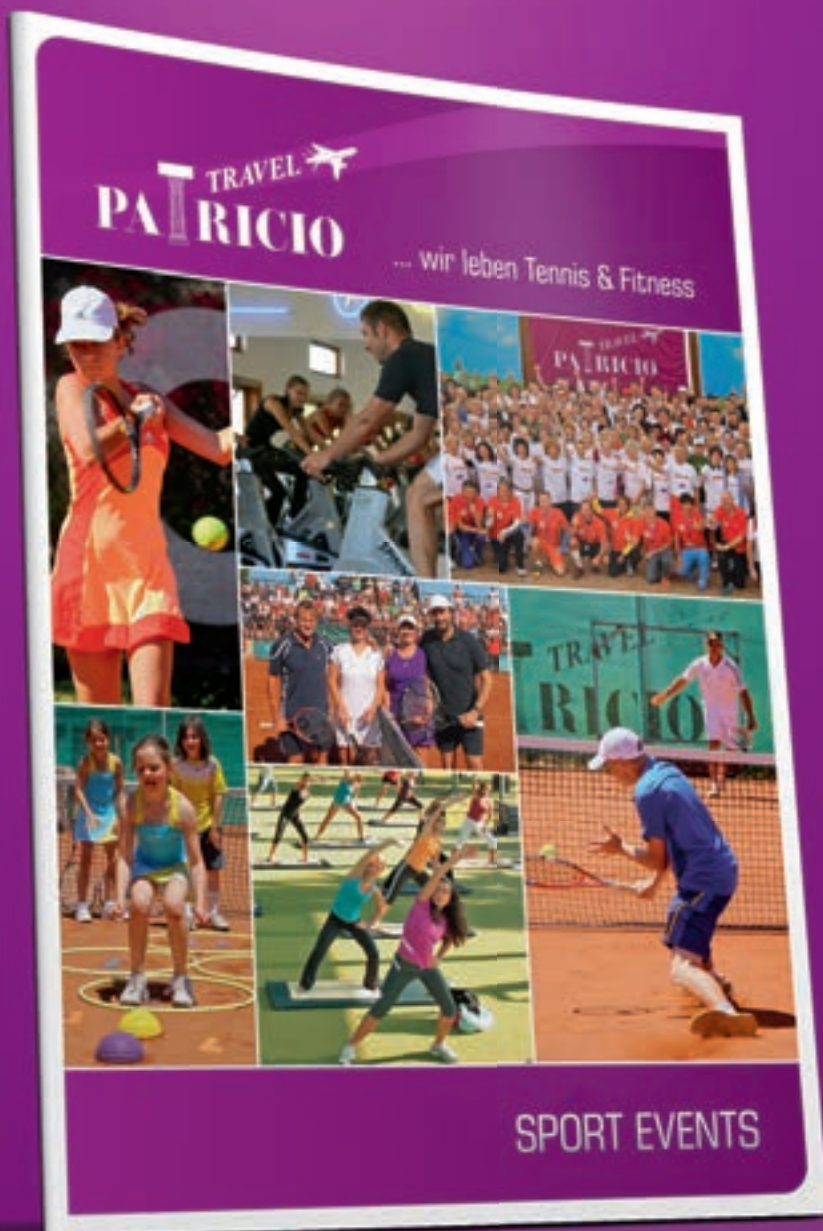
Für Ihren Urlaub in den Patricio Weltklasse Tenniscamps



Die **Nummer 1** in Europa, wenn es um Ihren **Tennisurlaub** geht!

PATRICIO SPORT EVENTS

- » ITF Tournaments
- » LK Turnier- und Trainingswochen
- » B-/C-Trainerfortbildung
- » Patricio World Class Weeks mit ehemaligen Profispielern
- » Strategiekurs Doppel
- » Fitness & Aerobic Events mit Zumba®, bodyART®, ...
- » ... und vieles mehr!



Bestellen Sie jetzt unseren aktuellen Patricio Eventkatalog unter +49 8591/93 99-111 oder im Internet.

www.patriciotravel.com – www.patricio-sport-events.com

Spaß und Natürlichkeit

Liebe Tennisfreunde, Urlaubsgäste und Patricio-Kunden,

Tennis auf natürliche Art zu spielen – und dabei Tennis spielerisch zu lernen und zu verbessern – dies ist der Grundgedanke der Patricio Checkpoint-Tennisacademy. Denn nichts ist besser für den Erfolg als Spaß und Freude am Sport. Das gilt für Anfänger und Fortgeschrittene, aber auch für Könnern und Turnierspieler.

Ganz gleich, auf welchem Niveau Sie spielen: In der Patricio Tenniswelt sind Sie immer gut aufgehoben. In unseren Patricio Weltklasse Tenniscamps in der Türkei und in Kroatien veranstalten wir jedes Jahr zahlreiche Events, wie ITF-Future-Turniere, Senioren-Weltmeisterschaften, offene ITF-Seniorenturniere, LK-Turnier- und Trainingswochen und World Class Weeks mit prominenten Trainern wie Fed Cup-Teamchefin Barbara Rittner oder Ex-Davis Cup-Spieler Andreas Maurer. Tennis für jedes Leistungsniveau und für jedes Alter, lautet unser Motto.

Unsere Gäste sind immer wieder begeistert von der sportlichen Atmosphäre, den großzügigen und gepflegten Tennisanlagen und den luxuriösen Hotel- und Wohnbereichen direkt am Meer. Urlaub und Tennis lassen sich in unseren Resorts ideal miteinander verbinden – ganz gleich ob Sie allein, mit der Familie oder als Mannschaft anreisen. In unseren Weltklasse Camps mit insgesamt 150 Top-Sandplätzen, gemütlichen Tennisbars und großen Patricio Proshops mit adidas & Wilson-Stores werden Sie sich wohlfühlen. Über 20 000 Tennisspieler reisen jedes Jahr in die Patricio Weltklasse Tenniscamps, um Tennis zu leben und zu erleben.

Unser Herzstück bildet die Patricio Checkpoint-Tennisacademy, deren Trainer Sie auf allen unserer fünf Anlagen erwarten. Unser professionelles Lehrteam bietet Einzel- und Gruppenunterricht nach unserer beliebten Checkpoint-Tennismethode an. Spaß und Natürlichkeit lauten die beiden Grundprinzipien dieser einzigartigen Lehrmethode. In diesem Trainingsbuch lernen Sie viele spielnähe Übungen und Trainingssituationen kennen, bekommen wertvolle Tipps für Ihr Spiel und lernen uns und unsere Trainingsphilosophie näher kennen. Sie werden sehen, wie viel Spaß Sie beim Erlernen und Verbessern ihrer spielerischen und taktischen Fähigkeiten haben – auf ganz natürliche Art.

Viel Spaß mit diesem Trainingsbuch. Und noch mehr Spaß auf dem Platz – mit der Patricio Checkpoint-Tennisacademy



Ihr

Wolfgang Riedl
Geschäftsführer Patricio Travel



Training mit der Patricio Checkpoint Tennisacademy

INHALTVERZEICHNIS

Vorwort: Spaß und Natürlichkeit	3
Patricio Checkpoint-Tennisacademy: Natürliches Tennis	6
Vorhand: die Patricio Checkpoint-Tennismethode	10
NEU Mentaltraining: Kommen Sie in Bewegung	14
Rückhand: Backhand mit Vorhand	18
Topspin: Trainieren Sie Sicherheit	20
Slice: Variieren Sie Tempo und Rhythmus	24
Weltklasse Tenniscamps: Tenniswelt deluxe	27
Training am Netz: Natürlich Volley	38
NEU Spiel ohne Ball: Keine Pause in der Pause	41
Aufschlag: Geben Sie die richtigen Impulse	44
Smash: Überkopf mit Köpfchen	48
Lob: Ein Hoch auf den hohen Ball	52
Gleichgewicht: Bleiben Sie aufrecht	56
Doppel: Auf die Plätze, fertig, Punkt	60
Tennis-Highlights: Spaß und Erfolg mit den Stars	64
Talentinos Kids Tennis-Funacademy by PCT: Kids Willkommen	66

IMPRESSUM

Trainingsbuch der Patricio Checkpoint-Tennisacademy

Herausgeber: Patricio Travel GmbH

Geschäftsführung: Wolfgang Riedl

Am Hafen 8

D - 94130 Obernzell

Tel: +49 8591 / 93 99-111

Fax: +49 8591 / 93 99-222

Texte: Marcelo Matteucci, Thomas Kosinski

Fotos: Thomas Kosinski (www.tomski-media.de), Archiv

Layout: 3geist werbeagentur (www.3geist.de)



Natürliches Tennis

TENNISBEGEISTERTE, OB ANFÄNGER ODER TURNIERSPIELER, KÖNNEN IN DER PATRICIO CHECKPOINT-TENNISACADEMY IHR SPIEL MIT HILFE DER FÜNF KONTROLLPUNKTE GEZIELT TRAINIEREN UND VERBESSERN.



Die Patricio Checkpoint-Tennisacademy steht für Tennisler*innen mit Spaß und auf natürliche Art. Technik, Taktik, mentale Stärke und soziale Kompetenz sind die vier Säulen der Trainingsphilosophie, die von Anfang an gleichrangig den Trainingsaufbau bestimmen. Die Grundlagen der Patricio Checkpoint-Tennismethode bilden die natürlichen Bewegungsprinzipien, die nicht nur im Tennis, sondern auch für sämtliche Bewegungen im Alltag gültig sind. Ob Sie eine Treppe hinaufsteigen, einen Nagel in die Wand schlagen oder ein Auto anschieben, Sie tun dies, ohne groß darüber nachzudenken und ohne das Gleichgewicht zu verlieren – auf ganz natürliche Art. Das Fundament dieser „Bewegungsregeln“ sind die biomechanischen Prinzipien, die einer natürlichen Bewegungsweise entsprechen und die für jede menschliche Bewegung gelten – auch im Tennis.

Patricio Checkpoint-Tennismethode

Im Zentrum der Patricio Checkpoint-Tennismethode, kurz PCT-Methode, stehen nicht das Erlernen einzelner Schläge, sondern die Bewegung als Ganzes. An fünf Kontrollpunkten, den sogenannten Checkpoints, können Spieler und Trainer den Ablauf der Gesamtbewegung selbst überprüfen und korrigieren. In unseren fünf Tennis-camps in der Türkei und in Kroatien erwartet Sie ein professionelles und leistungsstarkes Lehr- und Trainerteam, das gemeinsam mit Ihnen und der einzigartigen Patricio Checkpoint-Tennismethode Ihr Tennis Schritt für Schritt auf ein neues Niveau hebt.

Die 5 Kontrollpunkte der Checkpoint-Tennismethode:

- » **Vorspannung:** Für einen schwungvollen Schlag muss der Körper zuvor die nötige Energie tanken, die sich während des Schlages explosiv entlädt.
- » **Treffpunkt:** Um den Ball möglichst in der Mitte des Schlägers zu treffen, muss der Treffpunkt von Ball und Schläger mit den Augen fixiert werden.
- » **Bewegungskette:** Ein kraftvoller Schlag baut auf dem Zusammenspiel einzelner Körperteile auf, so dass die Bewegung von der Fuß- bis zur Schlägerspitze systematisch ineinandergreift.
- » **Gleichgewicht:** Mit der Beinarbeit wird der Oberkörper aufrecht und die Gleichgewichtsorgane parallel gehalten.
- » **Richtungsstabilität:** Nach dem Schlag folgt der Körper der Schlagrichtung und befindet sich damit in der optimalen Ausgangsposition für den nächsten Ballwechsel.

Die Kursinhalte der Patricio Checkpoint-Tennisacademy beruhen auf diesen fünf Kontrollpunkten. Ob Vorhand, Rückhand, Volley oder Aufschlag, das Training der PCT-Tennisacademy verknüpft dabei technische Übungen stets mit spieltaktischen Elementen. Als dritte Kategorie kommt der mentale Bereich dazu.

Die drei Säulen des PCT-Trainings:

Aufgabenorientierung: Es werden nicht einzelne Schlagbewegungen oder –techniken korrigiert, sondern es werden Bewegungsaufgaben gestellt. Indem Sie versuchen, die jeweilige Aufgabe erfolgreich zu lösen, wird sich Ihre Schlagtechnik auf natürliche Weise anpassen, ohne dass Sie gezielt auf die Technik achten müssen. In der Patricio Checkpoint-Tennisacademy werden also nicht Schläge trainiert, sondern Aufgaben gestellt. Sie trainieren, lösen die Aufgabe und korrigieren sich auf diese Weise selbst. Beispiel Volley: Statt die Schlagbewegung des Volleys durch Kommandos des Trainers zu verändern, bekommen Sie die Aufgabe, den Ball am Netz zunächst mit einer Stange zu treffen. Durch die Länge der Stange und der kleinen Trefffläche werden Sie „automatisch“ die richtige Technik anwenden und nur kurz ausholen und den Ball vor dem Körper treffen – genau so, wie es für den Volley günstig ist.

Zielorientierung: Das PCT-Training ist stets an Zielen ausgerichtet. Ob ein Tennisschlag gut ist oder schlecht, erfolgreich oder erfolglos, bestimmt das Ziel, das mit dem Schlag erreicht werden soll. Dieses Ziel kann sehr unterschiedlich sein, zum Beispiel kann es ein Stoppball sein, den Sie einsetzen wollen, um den Rhythmus des Gegners zu brechen. Oder Sie wollen eine für den Gegner ungünstige Zielfläche kurz vor der Grundlinie treffen. Wenn Ihnen das in fünf bis acht von zehn Wiederholungen gelingt, verfügen Sie über eine erfolgreiche Schlagtechnik, mit der Sie Ihre Ziele erreichen.

Spielorientierung: Spielen macht mehr Spaß als trockenes Üben. Deshalb steht in der Patricio Checkpoint-Tennisacademy das Spielen im Vordergrund. Sämtliche Trainingsaufgaben sind so gewählt, dass sie matchnah sind und einer realen Spielsituation entsprechen. Es gibt kein isoliertes Training einzelner Techniken, auch auf den Einsatz von Ballmaschinen wird bewusst verzichtet. Dagegen wird stets spielerisch und in einer matchnahen Situation trainiert, damit Sie Ihr Können auch bewusst im Match anwenden können.

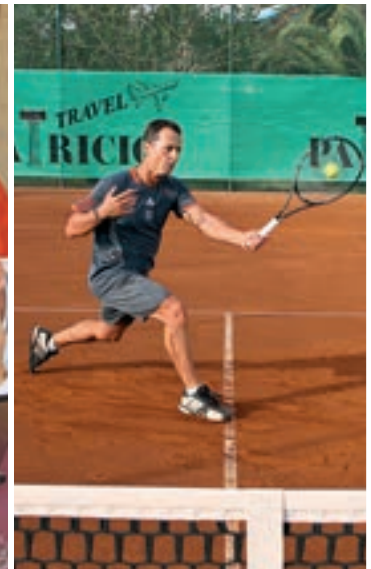
Individueller Stil wird trainiert

Die Patricio Checkpoint-Tennisacademy fördert bewusst den individuellen Stil – wie eine persönliche Handschrift. Diese persönliche Note begleitet Sie während des gesamten Trainings. Zu Beginn jedes PCT-Tenniskurses können die Teilnehmer selbst entscheiden, wo die Schwerpunkte des Trainings liegen sollen. Denn die innere Bereitschaft ist die Grundlage für den Lernerfolg und den Spaß am Spiel. Bei der Gruppeneinteilung und den Kursinhalten wird nach individuellen Gesichtspunkten gearbeitet. Dadurch erhält jeder Teilnehmer ein optimal abgestimmtes Trainingsprogramm. Für die einzelnen Unterrichtsstunden werden moderne Lehr- und Hilfsmittel eingesetzt. Durch Videoaufnahmen und –analysen erhalten Sie ein unmittelbares Feedback.

Die Patricio Checkpoint-Tennisacademy bietet Kurse mit unterschiedlicher Trainingsintensität. Sie können wählen zwischen 6, 10 oder 20 Trainingsstunden pro Wochenkurs.

Das Leistungsangebot aller PCT-Tenniskurse umfasst:

- » Platzmiete
- » Begrüßungsdrink, Einteilung und Programmbesprechung
- » Training in kleinen, homogenen Gruppen mit maximal 4 Spielern
- » Tiebreak-Turnier / Schnupperstunde zum Kennenlernen
- » Koordinative Aufwärmprogramme
- » Tennisseminar und Taktikunterricht
- » Videoanalyse
- » Abschlussturnier mit Siegerehrung
- » Tennispräsent



Die Checkpoint-Methode

ES GIBT FÜNF KONTROLLPUNKTE, DIE SIE BEI JEDEM SCHLAG BEOBACHTEN SOLLTEN. AM BEISPIEL DER VORHAND LERNEN SIE, AUF WELCHE PHASEN BEIM SCHLAG SIE BESONDERS ACHTEN SOLLTEN.

Ein Vorhandschlag setzt sich aus einer Unzahl von Teilbewegungen zusammen, die Sie nicht alle willentlich beeinflussen oder überprüfen können. Reduzieren Sie die Kontrolle eines Schlages deshalb auf fünf elementare Checkpunkte, die Sie nacheinander durchgehen. Bei einem Schlag laufen diese Punkte innerhalb von Sekundenbruchteilen ab und bilden eine Einheit. Gehen Sie deshalb die Kontrollpunkte Schritt für Schritt durch. Checken Sie erst den ersten Punkt, dann den zweiten, usw. Merken Sie, dass Ihnen ein Punkt besonders schwerfällt oder Sie sich in einem der fünf Bereiche speziell verbessern möchten, dann können Sie diesen gezielt üben. Bei unseren Trainingscamps haben wir immer wieder festgestellt, dass die Teilnehmer sich stets dann deutlich verbessern können, wenn sie beim Schlag ihren natürlichen Bewegungsablauf finden.

Mit Hilfe der Patricio Checkpoint-Tennismethode lassen sich Störungen und Blockaden eines rhythmischen Schlages schnell aufspüren. Sie können die individuelle Schlagtechnik gezielt verbessern:

- » Wenn Sie Ihre Schnelligkeit erhöhen wollen, dann sollten Sie Ihre Muskelvordehnung (Kontrollpunkt 1) erweitern.
- » Wenn Sie feststellen, dass Ihr Schläger im Treffpunkt oft wa-

ckelt oder vibriert, sollten Sie an der Fixierung des Treffpunktes arbeiten (Kontrollpunkt 2).

- » Wenn Sie merken, dass Sie zu viel Kraft einsetzen oder schnell verkrampten, dann stimmt vermutlich nicht etwas im Ablauf Ihrer Bewegungskette (Kontrollpunkt 3).
- » Und wenn Sie den Ball nicht richtig platzieren können, obwohl Sie ihn sauber treffen, liegt es wahrscheinlich daran, dass Sie Probleme mit dem Körpergleichgewicht (Kontrollpunkt 4) haben.
- » Ist Ihr Spiel zu zurückhaltend und Sie schaffen es nicht, offensiver zu spielen, dann setzen Sie Ihre Energie nicht zielgerichtet genug ein bzw. bremsen sich zu früh ab. Lernen Sie, dem Ball hinterhergehen zu können (Kontrollpunkt 5).

Wenn Sie diese fünf Kontrollpunkte, die wir nun am Beispiel des Vorhandschlages erklären möchten, im Training anwenden, lernen Sie, Ihr Spiel und Ihre Schläge selbst zu kontrollieren. Schalten Sie in der Trainingsphase den Faktor Kraft möglichst aus, denn er ist der Hauptverursacher von Blockaden und „unrunden“ Bewegungsabläufen.

Kontrollpunkt 1: Vordehnung des Körpers



Durch Dehnung des Oberkörpers und dem Beugen der Knie erzeugen Sie die nötige Vorspannung.

Vor dem Schlag muss Energie getankt werden. Dies geschieht, indem der Körper in die Gegenrichtung des Schlages vorgedehnt wird – wie die Spiralfeder einer Uhr ziehen Sie sich zusammen und bringen den Körperschwerpunkt Richtung Boden. Die Kraft wird so wie in der Spiralfeder komprimiert. Aufgelöst wird die Energie, indem Sie sie nun in der Schlagbewegung von innen nach außen und von unten nach oben freisetzen. Beispiel Sprung. Niemand kann aus dem Stand springen, sondern man geht in die Knie, drückt den Körper gegen den Boden, um die Energie für den Sprung zu speichern. In die umgekehrte Richtung, also nach oben, wird sie dann freigesetzt. Zwischen Energieerzeugung und -abgabe liegt eine Pause, weil der Körper eine kurze Zeit braucht, um die Energie zur Verfügung zu stellen. Sie liegt bei einem optimalen Schlag bei 0,2 bis 0,5 Sekunden. Das bedeutet, dass keine fließende Bewegung, sondern eine kurze Pause nach der Vordehnung erfolgt.

Eine gleichmäßige Schleife als Ausholbewegung erzeugt deshalb nicht so viel Energie. **Übung:** Schlagen Sie mit fließender Bewegung, dann mit langer Pause und nähern Sie sich dann bewusst der optimalen Pause. Zu langes Warten ermüdet die Muskulatur, bei zu kurzem Warten wird der Ball nicht schnell genug beschleunigt.



Blick auf den Treffpunkt, um den Ball sauber zu spielen.

Kontrollpunkt 2: Fixieren Sie den Treffpunkt

» **Die Augen sollen den Treffpunkt des Balles fixieren.** Oft lautet die Trainingsanweisung, den Ball im Treffpunkt anzuschauen, was biologisch nicht möglich ist. Die vier Millisekunden, die der Ballkontakt dauert, können nicht als Bild wahrgenommen werden. Trotzdem: Wer einen Nagel in die Wand schlägt, schaut nicht auf die Schwungbewegung des Hammers, sondern konzentriert den Blick auf den Kopf des Nagels.

» **Um den Ball sauber zu treffen, müssen Sie eine Vorstellung davon entwickeln,** wo Ball und Schläger zusammentreffen werden – auf diesen Punkt richtet sich der Blick. Halten Sie die Fixierung auch nach dem Treffen des Balles bei, damit die Schlagbewegung ruhig bleibt und das Gehirn die Information über den Abstand zum Ball speichern kann. Erst wenn der Ball die Netzkante erreicht, schauen Sie ihm hinterher.

Kontrollpunkt 3: Bewegungskette

» **Bei der Vorhand drücken sich die Füße vom Boden ab** – bei seitlicher Stellung eines Rechtshänders der linke Fuß, bei offener Stellung der rechte. Nach Speicherung der Energie durch die Vordehnung erfolgt die Drehung des Körpers – eingeleitet über das Knie, die Hüfte, Schulter, Oberarm, Ellbogen bis zum Handgelenk. Wie bei einer Sägebewegung wird durch die zeitversetzte Abfolge der Bewegung zusätzliche Vorspannung erzeugt. Am Ende der Bewegungskette ist es dann die Hand, die wie bei einem Peitschenschlag die Schlagbewegung ausführt.

» **Jede Zelle des Körpers stimmt sich dabei mit ihrer Nachbarzelle ab.** Viele Fehler passieren, wenn die dynamische Drehbewegung

des Körpers an einer Stelle blockiert, weil man zu viel Kraft einsetzt und die Muskulatur verspannt. Versuchen Sie, den Körper locker und natürlich arbeiten zu lassen. Die Bewegungskette beginnt mit der Auflösung der Vordehnung. Dann geht es in umgekehrter Reihenfolge von unten nach oben und von innen nach außen.

Übung: Um den Schwung Ihres Schläges zu verbessern, **schalten Sie den Faktor Kraft gezielt aus.** Halten Sie anfangs den Schläger nur mit drei Fingern, dann entwickeln Sie ein Gespür für den Ablauf der Bewegungskette. Je mehr Sie den Faktor Kraft ausschalten, desto eher werden die Blockaden aufgelöst.



1 Die Bewegungskette erkennen Sie an der Bewegung des Körpers von unten nach oben (Bilder 1 – 3)...



2 ...bei gleichzeitiger dynamischer Drehbewegung von Knie, Hüfte und Oberkörper bis in den Oberarm, Ellbogen...



3 ...und Handgelenk. Nach dem Schlag stabilisiert sich der Körper und der Schlagarm schwingt locker aus.



4 Der Kopf bleibt in dieser Phase waagrecht und auf den Treffpunkt gerichtet.



Solange Sie das Gleichgewicht halten, können Sie beim Schlag sogar mit beiden Beinen in der Luft sein.

Kontrollpunkt 4: Gleichgewicht

» **Viele Fehler entstehen, weil die Balance verlorenght.** Die Steuerung des Gleichgewichts erfolgt, indem die Gleichgewichtsorgane waagrecht gehalten werden. Da diese Organe auf Höhe der Ohren liegen, sollten sich im Moment des Treffpunktes beide Ohren bzw. Augen parallel zum Boden befinden, der Kopf also gerade sein.

! Tipp:

Versuchen Sie bei jedem Schlag, dass Oberkörper- und Ohrenachse im Moment des Treffens ein „T“ bilden. An die Beinarbeit brauchen Sie nicht zu denken, die Beine bewegen sich automatisch. Entscheidend ist, ob der Körper aufrecht und damit das Gleichgewichtsorgan waagrecht ist.

» **Beim Treffen können die Füße am Boden oder in der Luft sein,** für den Schlag hat das kaum Bedeutung. Wenn Ihnen jemand einen Schubs gibt, achten Sie auch nicht auf Ihre Beinarbeit, sondern darauf, Ihr Gleichgewicht zu halten. **Übung:** Setzen Sie sich ein Cap locker und verkehrt herum auf, so dass es leicht herunterfallen kann. Spielen Sie nun mit gewohnter Dynamik und üben Sie, auch unter Druck eine aufrechte Kopfposition zu behalten. Nehmen Sie eine möglichst breite Fußstellung ein und versuchen Sie den Körperschwerpunkt hinter die Schlaghand zu bekommen.

Kontrollpunkt 5: Richtungsstabilität

» **Wenn Sie im Treffpunkt Ihre Körperenergie in Schlagrichtung eingesetzt haben,** hat der Körper die Tendenz, diesen Impuls zu erhalten und die Richtung beizubehalten. Deshalb müssten Sie in der Lage sein, dem Ball hinterherlaufen zu können, ohne eine Ausgleichsbewegung vorzunehmen. Überprüfen Sie: Hätten Sie dem Ball hinterherlaufen können? Wenn ja, haben Sie Gewissheit, dass der Bewegungsablauf richtig war. Dann befindet sich der Körper im Gleichgewicht, um nun entweder tatsächlich dem Ball hinterhergehen oder eine andere Richtung zu wählen, ohne eine Ausgleichsbewegung vornehmen zu müssen. Dies ist die optimale Ausgangsposition für den nächsten Schlag. **Übung:** Nach jedem Schlag kontrollieren Sie, ob Sie dem Ball hinterhergehen könnten, indem Sie einen Schritt in diese Richtung machen. Wichtig: Machen Sie den Schritt in Ruhe und nicht schon während des Schlages.



Wenn Sie dem Ball folgen können, stimmt die Koordination.