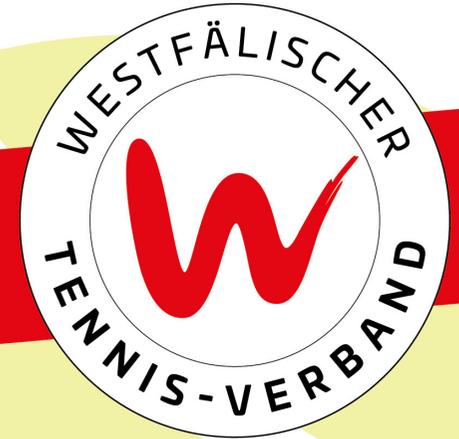


WEIL TENNIS **V**ERBINDET

www.wtv.de

B-Trainer Ausbildung 2024



Doppeltraining

Judith Sprenger
DTB A-Trainerin

www.wtv.de

Doppeltraining

- Ein fester Bestandteil im Trainingsplan?
- Ranglistenvergleich
- Das Doppelteam
- Spielzüge
- Aufgaben der Doppelspieler*innen
- Übungen für das Doppeltraining
 - Warm-Up
 - Technikanwendungstraining
 - Taktik- /Matchtraining
 - Training konditionsorientiert



Doppeltraining – warum?

- Spaßfaktor
- Schulung der Teamfähigkeit
- Training der allgemeinen und tennisspezifischen koordinativen Fähigkeiten
- Training der konditionellen Fähigkeiten
- Technikanwendungstraining
- Taktiktraining
- Schulung der Antizipation
- Verbesserung des Stellungsspiels
- Training der mentalen Fähigkeiten (z.B. Konzentration, Kreativität, Motivation)



Vergleich der Weltranglisten Einzel/Doppel

Fragestellungen

- Was fällt auf?
- Wie ist das zu erklären?
- Haben die Erkenntnisse Einfluss auf das Training?

Die WTA-Weltranglisten - Stand: 21.01.24

WTA Einzel Weltrangliste			
1.	Iga Swiatek	2001	POL
2.	Aryna Sabalenka	1998	BLR
3.	Coco Gauff	2004	USA
4.	Jessica Pegula	1994	USA
5.	Elena Rybakina	1999	KAZ
6.	Ons Jabeur	1994	TUN
7.	Marketa Vondrouskova	1999	CZE
8.	Maria Sakkari	1995	GRE
9.	Karolina Muchova	1996	CZE
10.	Barbora Krejckova	1995	CZE
11.	Qinwen Zheng	2002	CHN
12.	Jelena Ostapenko	1997	LAT
13.	Beatriz Haddad Maia	1996	BRA
14.	Daria Kasatkina	1997	RUS
15.	Ludmilla Samsonova	1998	RUS
16.	Veronika Kudemetova	1997	RUS
17.	Madison Keys	1995	USA
18.	Petra Kvitova	1990	CZE
19.	Elina Svitolina	1994	UKR
20.	Caroline Garcia	1993	FRA

WTA Doppel Weltrangliste			
1.	Storm Hunter	1994	Australien
2.	Elise Mertens	1995	Belgien
3.	Laura Siegemund	1988	Deutschland
4.	Su-wei Hsieh	1986	Taiwan
5.	Jessica Pegula	1994	USA
6.	Coco Gauff	2004	USA
7.	Gabriela Dabrowski	1992	Kanada
8.	Vera Zvonareva	1984	Russland
9.	Erin Routliffe	1995	Neuseeland
10.	Taylor Townsend	1996	USA
11.	Nicole Melichar-Martinez	1993	USA
12.	Ellen Perez	1995	Australien
13.	Desirae Krawczyk	1994	USA
14.	Luisa Stefani	1997	Brasilien
15.	Demi Schuurs	1983	Niederlande
16.	Shuko Aoyama	1987	Japan
17.	Hao-ching Chan	1993	Taiwan
18.	Beatriz Haddad Maia	1996	Brasilien
19.	Leylah Fernandez	2002	Kanada
20.	Ena Shibahara	1998	USA/Japan

www.wtv.de

Die ATP-Weltranglisten - Stand: 21.01.24

ATP Einzel Weltrangliste			
1.	Novak Djokovic	1987	SRB
2.	Carloz Alcaraz	2003	ESP
3.	Daniil Medvedev	1996	RUS
4.	Jannik Sinner	2001	ITA
5.	Andrey Rublev	1997	RUS
6.	Alexander Zverev	1997	GER
7.	Holger Rune	2003	DEN
8.	Hubert Hurkacz	1997	POL
9.	Taylor Fritz	1197	USA
10.	Stefanos Tsitsipas	1998	GRE
11.	Alex de Minaur	1999	AUS
12.	Casper Ruud	1998	NOR
13.	Grigor Dimitrov	1991	BUL
14.	Frances Tiafoe	1998	USA
15.	Tommy Paul	1997	USA
16.	Ben Shelton	2002	USA
17.	Adrian Mannarino	1988	Frau
18.	Karen Khachanov	1996	RUS
19.	Cameron Norrie	1995	GBR
20.	Nicolás Jarry	1995	CHI

ATP Doppel Weltrangliste			
1.	Austin Krajicek	1990	USA
2.	Rohan Bopanna	1980	Indien
3.	Matthew Ebden	1987	Australien
4.	Ivan Dodig	1985	Bosnien-H.
5.	Rajeev Ram	1984	USA
6.	Joe Salisbury	1992	Großbritannien
7.	Wesley Koolhof	1989	Niederlande
8.	Neal Skupski	1989	Großbritannien
9.	Santiago González	1983	Mexiko
10.	Édouard Roger-Vasselin	1983	Frankreich
11.	Horacio Zeballos	1985	Argentinien
12.	Marcel Granollers	1986	Spanien
13.	Máximo González	1983	Argentinien
14.	Andrés Molteni	1988	Argentinien
15.	Kevin Krawietz	1992	Deutschland
16.	Jamie Murray	1986	Großbritannien
17.	Michael Venus	1987	Neuseeland
18.	Jean-Julien Rojer	1981	Niederlande
19.	Marcelo Arévalo	1990	El Salvador
20.	Tim Pütz	1987	Deutschland

www.wtv.de

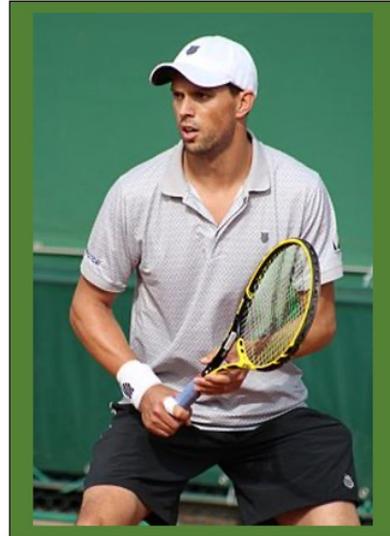
Das Doppelteam





Die Bryan-Brothers

MIKE BRYAN, USA, 1978



BOB BRYAN, USA, 1978



Höchste Einzelplatzierung: 246 (2000)
Schlaghand: rechts
Höchste Doppelplatzierung: 1
Karrierebilanz Doppel: 1150:373
Karrieretitel: 124
Grand-Slam-Titel: 18 +4
Wochen Nr. 1: 506
Preisgeld: 16.767.452 US-Dollar

116 (200)
links
1
1109:359
119
16 + 7
439
15.931.631 US-Dollar

www.wtv.de



Das Doppel-Team

- Wie gut kennen wir uns (Stärken/Schwächen mental/spielerisch)?
- Kann ich als Grundlinienspieler auch ein guter Doppelspieler sein?
- Rechts- oder Linkshänder: Wer passt zu mir und warum?
- Wie ist ein regelmäßiges gemeinsames Doppeltraining und der Nutzen daraus für meine Gesamtentwicklung zu bewerten?
- Was ist im Hinblick auf Turniere wichtig zu bedenken?



Doppeltraining - Spielzüge

Fokus auf:

- Technisch-taktische Basiselemente (z.B. SplitStep, Abdeckposition, etc.)
- Abstimmung innerhalb des Teams (Absprachen, Zurufe, Teamgeist)
- die taktischen Aufgaben aller Spieler
- die optimalen Positionen/Bewegungsrichtungen aller Spieler
- Aufschlagrichtungen und Spielfortsetzung
- Returnvariationen und Spielfortsetzung



www.wtv.de



Doppeltraining – Vorschläge für Spielzüge

1. Aufschlag und Spielfortsetzung

- „durch die Mitte oder auf den Körper“
- „nach außen“
- „Serve & Volley“
- „change“
- „i-formation“

2. Return und Spielfortsetzung

- „in die Füße“ nach Serve & Volley
- „Lob“
- „Schuss longline“
- „Chip & Charge“
- „beide hinten“



www.wtv.de

Doppeltraining – **Spielzug: i-formation**

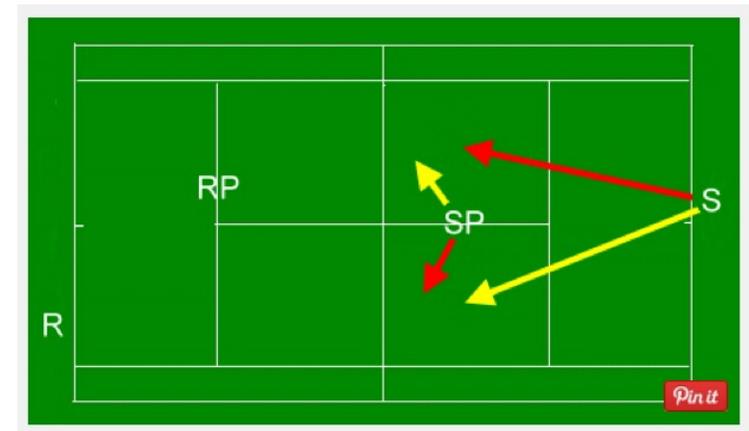
Ziel: Absprache / Variation der Bewegungsrichtung nach dem Aufschlag

Situation: Aufschlag von rechts durch die Mitte

- SP bewegt sich auf abgesprochene Seite
- SP bleibt nahezu in der Mitte stehen
- S deckt abgesprochene Seite ab

Mögliches Returnverhalten:

- Offensiv in die geplante Richtung („pokern“)
- Return offensiv in die Mitte, oder Schuss II
- Return Lob



www.wtv.de

Doppeltraining – Taktikschwerpunkte

Taktiktraining zum **Aufschlag** im Doppel

Taktiktraining zum **Return** im Doppel

Taktiktraining zum **Stellungsspiel** im Doppel

Taktiktraining zum Schwerpunkt „**Cross-Duelle**“

Taktiktraining zum Schwerpunkt „**Wildern/Verschieben**“

Taktiktraining zum Schwerpunkt „**Lob über Netzspieler**“



Doppel - Matchtraining

Aufgaben des Aufschlägers (A)

- Absprache mit dem Partner hinsichtlich des Spielzugs
- je nach Spielzug Platzierung der Aufschläge
- schnelles Aufrücken nach vorne (tiefe Körperposition)
- tiefer Volley lang durch die Mitte oder lang auf Returnspieler
- Volley mit hohem Treffpunkt je nach Platzposition offensiv abwärts nach außen oder „auf den Körper“ des gegnerischen Netzspielers
- abgesprochener Wechsel bei i-formation, etc.

www.wtv.de



Doppel - Matchtraining

Aufgaben des Aufschlag-Partners (PA)

- Absprache mit dem Partner über Spielzug
- Aktivität: Bereitschaft, Bewegung, Täuschen, Kreuzen
- Position verändern
- Longline-Seite „abdecken“
- möglichst schon den Return „abfangen“
- hohe Aufmerksamkeit und Abdecken der abgesprochenen Seite (z.B. bei information)

www.wtv.de



Doppel - Matchtraining

Aufgaben des Return Spielers (R)

- Return möglichst offensiv und ggf. aufrücken
- Return variieren:
 - am Netzspieler vorbei und möglichst lang
 - mit viel Vorwärtsdrall „in die Füße“ des aufrückenden Aufschlägers
 - Slice flach, so dass der angreifende Aufschläger zum Halbvolley gezwungen wird
 - Return-Lob bei gutem Netzspiel des Aufschlägers
 - Return kurz-cross mit viel Vorwärtsdrall um den Platz zu öffnen
 - „Schuß-longline“ als Überraschungsschlag bei offensiver Returnposition
 - Zweiten Aufschlag attackieren und zum Netz aufrücken
 - Return durch die ggf. anfällige Mitte



Doppel - Matchtraining

Aufgaben des Return-Partners (PR)

- Vorrücken sobald sicher ist, dass der Partner des Aufschlägers den Return nicht abfangen wird
- Viel bewegen, stören, täuschen, ggf. longline-“Schüsse“ provozieren und Seite abdecken
- Bei gutem Return möglichst den 3. Ball angehen (vor allem hohe Treffpunkte)
- Bei Return-Lob etwas zurück weichen, um die Mitte besser abzudecken
- Bei Australischer Aufstellung: Position des PA ggf. weiter nach hinten versetzt



Übungsvorschläge

Warm-Up

- Zieharmonika
- Double-Touch
- Halbvolley-Rally
- Quickvolleys
- Hosenträger
- B-Brothers-Drill
- Halfcourt-Rally

Trainingsformen

- Halfcourt-Game
- Ampel-Spiel
- Trio-Doppel
- California
- Single-Double
- Libero
- Return in die Füße

Trainingsformen „KO“

- Return-Lob
- Verschieben (Korb)
- Verschieben (xRally)
- Doppel-Angriff
- Touch & Lob
- Sprint-Start

www.wtv.de



Doppeltraining – Warm Up

Zieharmonika

Ziel: Ballgefühl, Training der Beinarbeit beim Volley

Kleinfeld: A bewegt sich vor und zurück. A spielt den Ball also abwechselnd mit Aufticken und danach als Volley, dann wieder mit aufticken, etc... B spielt das gleiche.

Double-Touch

Ziel: Ballgefühl, Spielübersicht, Teambuilding

A und B spielen gegen C und D.

Bevor der Ball zum Gegner gespielt wird, muss er 1x zum eigenen Partner gespielt werden. Nur 1x ticken und nicht schnell.

Variation: “Übergreifen“ erlaubt.

www.wtv.de



Doppeltraining – Warm Up

Halbvolley-Übung

Ziel: Ballgefühl, tiefer Körperschwerpunkt

Alle 4 Spieler stehen an der Grundlinie. A und B spielen longline eine Halbvolley-Challenge gegen C und D. Welches Team erreicht zuerst 30 Halbvolleys im T-Linienbereich.

Quick-Volleys miteinander

Ziel: Ballkontrolle, Reaktionstraining

2 Spieler spielen sich cross oder longline Volleys zu und erhöhen nach und nach das Spieltempo.

Variation (longline): Spieler rücken weiter vor, um die Reaktionszeit zu verkürzen.

www.wtv.de



Doppeltraining - Warm Up

Bryan-Brothers Übung

Ziel: Kontrolle der Volley auch bei ungünstigen Treffpunkten, Reaktion

Beide Volley-Spieler starten diagonal gegenüber stehend im Bereich der T-Linie mit dem äußeren Fuß auf der Seitenauslinie.

Die Spieler versuchen sich den Ball zügig zuzuspielen und währenddessen die Seite zu wechseln (Von RH-Seite in die VH-Seite und auf der anderen Seite anders herum).

Haben beide Spieler die neue Position ohne Fehler erreicht, bewegen sie sich vollierend wieder zurück an die Ausgangsposition.

Variationen: Ball flacher, Tempo höher

www.wtv.de



Doppeltraining – Warm Up

Halfcourt Rally ohne Angriffsball

Ziel: Training des tiefen/1. Volleys und Ballkontrolle Netzspiel

Das Spielfeld wird in 2 Hälften geteilt.

A spielt longline gegen B und C spielt parallel longline gegen D.

A spielt den Ball von der T-Linie zu B (Position an der Grundlinie) an. A versucht den Ball länger als T-Linie von B zu spielen. Gelingt das nicht, ist der Punkt frei und wird ausgespielt. Derjenige, der den Punkt gewinnt, darf als Netzspieler anspielen.

Variation: Sobald B als Grundlinienspieler den Ball ins T-Feld von A spielt, ist der Punkt ebenfalls frei und wird ausgespielt (Halbvolley).

www.wtv.de



Doppeltraining – Übungen

Halfcourt Game mit Angriffsball

Ziel: Fokus auf die Qualität des Angriffsballs und Training des Netzspiels

Das Spielfeld wird in 2 Hälften geteilt.

A spielt longline gegen B und C spielt parallel longline gegen D.

A spielt den Ball flach und kurz an. B muss auf dieses Anspiel angreifen. Der Punkt wird ausgespielt. C und D spielen parallel das gleiche System.

Variation: A rückt mit dem Anspiel selbst ans Netz vor. Der Punkt wird ausgespielt. Einschränkung: B darf als ersten Ball keinen Lob spielen.



Doppeltraining - Übungen

Ampel-Spiel

Ziel: Angriffssituation erkennen, angreifen und Netzspiel trainieren

Das Spielfeld wird in 2 Hälften geteilt.

Es wird eine grüne, gelbe und rote Zone markiert. Spieler A spielt longline Punkte aus gegen B.

- Tickt der Ball von A in der grünen Zone, muss B angreifen.
- Tickt der Ball von A in der gelben Zone, darf B wählen, ob er angreift.
- Tickt der Ball von A in der roten Zone, muss B defensiv reagieren.

Auf der anderen Hälfte haben C und D die gleiche Aufgabe.



Doppeltraining - Übungen

Trio-Doppel

Ziel: Training des tiefen Volley, Abstimmung und Präzision der Volleys

A + B haben das Doppelfeld und spielen gegen C im halben Doppelfeld. Der Trainer spielt aus der RH-Seite zum tiefen Volley zu A oder B an. Diese rücken mit dem tiefen Volley von der T-Linie weiter auf und der Punkt wird gegen C (halbes Doppelfeld) ausgespielt.

Variationen:

1. Veränderung des Trainerzuspiels in Drall oder Tempo.
2. Zuspiel zu A und B zum Smash aus dem Sprung.



Doppeltraining - Übungen

California

Ziel: Training von Angriffsball und Netzsituationen im Doppel

Alle 4 Spieler starten an der Grundlinie. Das Team, das den Punkt gewinnt, darf an die T-Linie aufrücken. Das gegnerische Team muss zurück an die Grundlinie.

Gewinnt das Team seinen 2. Ballwechsel nacheinander erhält es einen Superpunkt.

Das Trainerzuspiel erfolgt von mittig hinter der Grundlinie einer Seite.

www.wtv.de



Doppeltraining - Übungen

Single-Double

Ziel: Training der Abstimmung und des Netzspiels

Doppelfeld, A+B versus C+D.

Alle 4 Spieler starten an der Grundlinie. A und B spielen jeweils einen Ball cross an. Sobald eine Single-Rally verloren geht, wird der verbleibende Ball im gesamten Feld als Double ausgespielt.

Variationen:

1. Das Single, welches den Punkt verliert muss ans Netz aufrücken.



Doppeltraining - Übungen

Libero

Ziel: Training des Stellungsspiels im Doppel

A + B spielen gegen C + D.

Die Positionen sind jeweils hintereinander an T- und Grundlinie.

Das Trainerzuspiel erfolgt von der Seite in Höhe des Netzpfeostens zu den Grundlinienspielern A oder C auf die Vorhand- oder die Rückhandseite.

Mit dem Zuspiel zu A müssen B,C und D ihre jeweilige Position einnehmen und der Punkt wird ausgespielt.

Danach starten alle jeweils wieder an ihren Ausgangspositionen hintereinander.

www.wtv.de



Doppeltraining - Übungen

Return-Lob

Ziel: Training des Lob>Returns als taktische Variante

A+B versus C+D im Doppelfeld.

A schlägt zu C auf. C spielt Return Lob.

Danach wird der Punkt ausgespielt.

Im Anschluss Wechsel der Positionen und Aufgaben.

Varianten:

- a) Lob und aufrücken
- b) Lob und hinten bleiben



Doppeltraining - Übungen

Verschieben

Ziel: Korbtraining – Training der Abstimmung nach Kreuzen

2 Spieler starten am Netz.

Trainer spielt aus dem Korb Lob über A (Vorhand-Seite).

Dann ein Zuspiel durch die Mitte, für die B als vorderer Spieler zuständig ist. Dieser spielt einen VH-Volley und kreuzt zur VH-Seite.

Hinter B kreuzt daraufhin A zur RH-Seite, um diese Seite abzudecken.

Es folgt ein RH-Volley zu A und die Rally startet erneut. Dieses mal beginnend mit B, der durch das Kreuzen auf der VH-Seite steht.

Variation: Gleiche Rally seitenverdreht mit Start über die RH-Seite.

www.wtv.de



Doppeltraining - Übungen

Doppel-Angriff (auch zu 5 oder 6 Spielern)

Ziel: Training des Angriffsballs, Abstimmung und Training des Netzspiels

Doppelfeld, 2 gegen 2

Alle 4 Spieler starten an der Grundlinie. Trainer steht mittig hinter C und D und spielt einen Ball auf die Seite von A und B, mit dem diese angreifen müssen. Punkte werden bis 6 ausgespielt, dann wechselt das Angreifer-Team.

Variationen:

1. Veränderung des Trainerzuspiels
2. Extrapunkt für Zielfeldtreffer mit dem Angriffsball

www.wtv.de



Doppeltraining - Übungen

Touch & Lob

Ziel: Training des Schmetterballs / Matchtraining Doppel

Schulung der Beinarbeit beim Smash aus dem Sprung. A+B am T, C+D an der GL. Auf Zuruf von C/D laufen A+B zum Netz und berühren das Netz mit dem Schläger. In dem Moment dürfen C/D einen Lob spielen, den A oder B schmettern sollen. Danach wird der Punkt ausgespielt.

Variation: Der Lob ist mal erreichbar und mal unerreichbar, so dass unterschiedliche Spielzüge und Laufwege entstehen.

www.wtv.de



Doppeltraining - Übungen

Sprint-Start Doppel

Ziel: Doppeltraining mit Aspekten der Laufschnelligkeit

Je 2 Spieler an der GL, beide nah beieinander in einer Ecke.

Seite A: S1 startet in der RH-Seite und läuft zum Trainerzuspiel in die VH-Seite.

Partner von S1 rückt seitlich von der GL ein und läuft bei gutem cross-Ball des Partners vor.

Seite B: S3 und S4 stehen an der GL und versuchen aus der Rally heraus die Netzposition zu erreichen. Wechsel der Positionen nach jedem Ballwechsel innerhalb von 3 Sekunden.

Trainerzuspiel von Seite B mittig hinter der GL.

Variation: S3 und S4 laufen mit Trainerzuspiel vor (SplitStep, Üben des ggf. tiefen Volleys)

www.wtv.de

B-Trainer-Lehrgang 2024



Viel Spaß im Doppeltraining!

www.wtv.de