

TECHNIK DES RÜCKHANDVOLLEYS IM TENNIS




Übersicht

- **Der Rückhandvolley**
 - Anwendung im Spiel
 - Griff- und Schlägerhaltung
- **Technikbeschreibung**
 - Ausholphase
 - Schlagphase
 - Ausschwingphase
- **Häufige Fehler und Mängel**
- **Arbeitsmaterial**
 - Bildreihe Rückhandvolley seitlich / schräg (tiefer Treffpunkt) (1)
 - Häufige Fehler und Korrekturen (2)
 - Häufige Fehler und Korrekturen: Lösungsblatt (3)
- **Videos**
 - Rückhandvolley frontal (1)
 - Rückhandvolley seitlich (2)
 - Rückhandvolley aus dem Spiel heraus unterhalb Netzhöhe (3)
 - Rückhandvolley aus dem Spiel heraus auf/ oberhalb Netzhöhe (4)
- **Quellenverzeichnis**

Der Rückhandvolley

Anwendung im Spiel

Der *Volley (Flugball)* ist eine Schlagtechnik im Tennis, bei der der Ball getroffen wird, bevor er den Boden berührt. Er dient als *Angriffsschlag* und setzt voraus, dass der Spieler in dem Bereich zwischen Netz und T-Linie gelaufen ist. ▶  1-2


Der Ball soll idealerweise so gespielt werden, dass der Gegner ihn nicht mehr erreichen kann oder wenigstens unter Druck gesetzt wird.

Um den Gegner unter Druck zu setzen, sollte der Ball, besonders wenn er vom T-Linien-Bereich aus gespielt wird, möglichst bis in die Nähe der gegnerischen Grundlinie fliegen. Dabei hat man selbst Zeit, eine günstige Netzposition einzunehmen.

Der Gegner kann mit dem Volley seitlich weit aus dem Feld getrieben werden.

Durch schnellere Bälle soll der Gegner in Zeitnot gebracht und infolgedessen zu hastigen, unkontrollierten Schlagbewegungen gezwungen werden.

Durch den Volley soll dem Gegner keine Zeit gelassen werden, nach seinem Schlag wieder eine optimale Platzposition einzunehmen. Der Ballwechsel kann beendet werden, indem der Ball unerreichbar gegen die Laufrichtung oder in die entfernte Platzecke gespielt wird. Trotz der genannten Absichten soll der Ball relativ sicher gespielt werden. Die Ballfluggeschwindigkeit kann relativ hoch sein und der Ball soll nach Verlassen des Schlägers mit Rückwärtsdrall fliegen (Auswirkungen auf das Ballverhalten).

Nachdem der Spieler vorgerückt ist, muss dieser flexibel auf den Schlag des Gegners reagieren können. Daher kann der Volley auf Höhe des Netzes sowie ober- und unterhalb der Netzhöhe gespielt werden. ▶  3-4

Griff- und Schlägerhaltung

Um den *Rückhand-Volley* technisch korrekt, mit Rückwärtsdrall und möglichst genauer Platzierung ausführen zu können, muss der Griff und die richtige Schlägerhaltung erlernt werden. Die Griffhaltung ist der *Mittelgriff (Semicontinentalgriff)*.

Diese Achteckform (Abb. 1) stellt den Schlägergriff dar und dient zur Orientierung

- Der Kleinfingerballen befindet sich an der unteren rechten schrägen Grifffläche (Position 4).
- Die Haut zwischen Daumen und Zeigefinger ist auf der schmalen Griffseite.

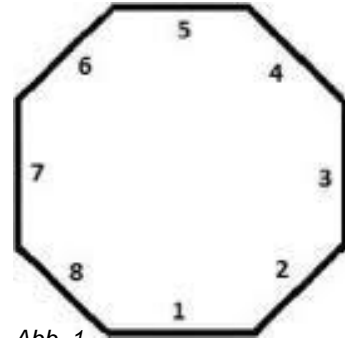


Abb. 1

Mittelgriff (Semicontinentalgriff)

Geeignet für...

- Volleys mit Vorhand und Rückhand
- Langsame Grundschläge
- Aufschläge

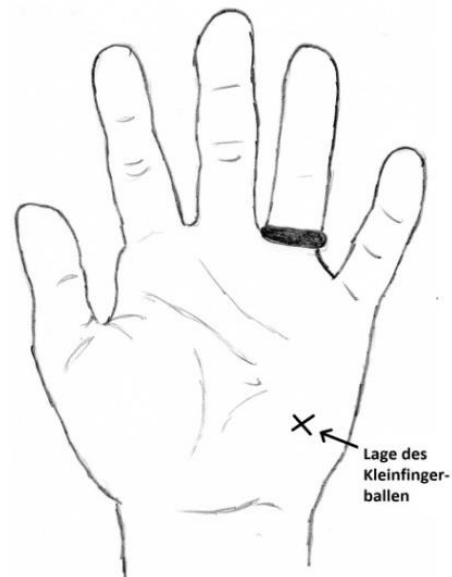


Abb. 2




Technikbeschreibung

Phase	Bewegungsbeschreibung / Phasenbild
<p>Ausgangsposition</p>	<ul style="list-style-type: none"> • das Körpergewicht ruht auf den Fußballen • der Körper ist stärker gebeugt als an der Grundlinie • der Oberkörper steht frontal zum Netz • der Schläger wird beidhändig vor dem Körper gehalten • der Schläger zeigt zum Netz • die Knie sind leicht gebeugt (stärker als an der Grundlinie) • die Ellenbogen sind nicht am Körper angelegt • der gegnerische Ball wird genau beobachtet und antizipiert¹ <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>

¹ Tennis-Lehrplan Band 1 Technik und Taktik, S.98 f.

Phase	Bewegungsbeschreibung / Phasenbild
<p>Ausholphase / Hilfsaktion</p>	<ul style="list-style-type: none"> • der Oberkörper wird zur Schlagseite gedreht • der Unterarm wird leicht angehoben (Schlagbewegung vorwärts-abwärts) • die linke Hand (bei Rechtshändern) führt den Schläger mit nach hinten • der Schlägerkopf wird über den voraussichtlichen Treffpunkt angehoben (kein Ausholen) und nur bis kurz hinter die linke Schulter geführt. Die Ausholbewegung ist aus Zeitgründen sehr kurz. • das Körpergewicht wird auf das linke Bein verlagert² <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>

² Tennis-Lehrplan Band 1 Technik und Taktik, S.98 f.

Phase	Bewegungsbeschreibung / Phasenbild
<p>Schlagphase/ Hilfsaktion</p>	<ul style="list-style-type: none"> • der Unterarm wird beim Zuschlagen vorwärts abwärts zum Ball gestreckt • gleichzeitig mit der Armbewegung erfolgt ein Schritt mit dem rechten Bein dem Ball entgegen • gleichzeitig mit der Armbewegung erfolgt ein Schritt mit dem rechten Bein dem Ball entgegen • die Schulterachse bleibt parallel zur Schlagrichtung • der Schlag erfolgt allgemein mit Rückwärtsdrall • der linke Arm wird zur Erhaltung des Gleichgewichts leicht nach hinten bewegt • Streckung des Ellenbogengelenks während der vorwärts-abwärts gerichteten Schlagbewegung (Schlägerbeschleunigung für frühen Treffpunkt) • Schritt mit rechtem Bein dem Ball entgegen (Gewichtsverlagerung zur Unterstützung der Schlagbewegung) • Beugung des rechten Beins beim Aufsetzen auf dem Boden (Unterstützung vorwärts-abwärts-Bewegung) • Schläger wird zum Treffpunkt hin beschleunigt (Erreichen der gewünschten Geschwindigkeit) • Die Schlagfläche ist minimal geöffnet und bei tiefem Treffpunkt offen • Schulterachse bleibt parallel für gute Kontrolle ungefähr parallel zur Schlagrichtung • der linke Arm wird zur Erhaltung des Gleichgewichts und zur Beibehaltung der seitlichen Schlagstellung leicht nach hinten bewegt • Beim Treffen ist die Grifffestigkeit verstärkt (kurze Fixierung des Handgelenks), damit dem Ball Widerstand geleistet werden kann³ <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;">   </div>

³ Tennis-Lehrplan Band 1 Technik und Taktik, S.98 f.

Phase	Bewegungsbeschreibung / Phasenbild
<p>Aus- schwung- phase / Hilfsaktion</p>	<ul style="list-style-type: none"> • der Ausschwingung ist je nach Dynamik des Schlags verschieden stark ausgeprägt (im Extremfall fällt er völlig weg) • in Abhängigkeit zur Dynamik des Schlags bewegt man sich nach vorne • der Übergang in die Ausgangsstellung erfolgt mehr oder weniger flüssig • das rechte Bein setzt ohne Zeitdruck nach dem Treffpunkt in Schlagrichtung auf⁴ 

⁴ Tennis-Lehrplan Band 1 Technik und Taktik, S.98 f.



1

Bildreihe Rückhandvolley seitlich / schräg (tiefer Treffpunkt)

Analysiert...!

Was passiert mit der Beinstellung?

Auf welcher Höhe wird der Ball getroffen?

Stellt weitere Fragen und beantwortet sie!





Häufige Fehler und Korrekturen

Trage Deine Korrekturtipps ein

Ausholphase

Fehler	Folge	Korrektur
Vorhandgriff	<ul style="list-style-type: none"> Keine Kraftübertragung Treffpunkt liegt räumlich gesehen zu weit hinten 	
Oberkörper zu wenig / gar nicht gedreht	<ul style="list-style-type: none"> Treffpunkt seitlich zu nah am Körper Schlagbewegung verläuft zu stark nach rechts 	
Ellenbogen zeigen in Schlagrichtung	<ul style="list-style-type: none"> Nur Schlag aus dem Unterarm ("Stoßbewegung") 	

Schlagphase

Fehler	Folge	Korrektur
Keine vorwärts / abwärts gerichtete Schlagbewegung	<ul style="list-style-type: none"> Es fehlen Sicherheit und Kontrolle 	
Starke Überbetonung der Abwärtsbewegung	<ul style="list-style-type: none"> Zwar viel Rückwärtsdrall, aber geringe Geschwindigkeit des Balls 	
Keine Armstreckung	<ul style="list-style-type: none"> Bewegung geht nach rechts und nicht nach vorne Ball erhält seitwärtsdrall 	
Frühe und starke Rotation des Oberkörpers	<ul style="list-style-type: none"> Beeinträchtigung der Genauigkeit und der Kontrolle 	
Sehr spätes Treffen des Balles	<ul style="list-style-type: none"> Gewichtsverlagerung unmöglich 	
Keine feste Griffhaltung beim Treffen	<ul style="list-style-type: none"> Keine Kontrolle und Sicherheit des Flugballs 	
Keine / sehr frühe Gewichtsverlagerung	<ul style="list-style-type: none"> Bewegung wird nur mit dem Arm ausgeführt, es fehlen Koordination und Ballkontrolle 	

Ausschwungphase

Fehler	Folge	Korrektur
nach vorne oben	<ul style="list-style-type: none"> Eingeschränkte Ballkontrolle 	



Häufige Fehler und Korrekturen: Lösungsblatt

Ausholphase

Fehler	Folge	Korrektur
Vorhandgriff	<ul style="list-style-type: none"> Keine Kraftübertragung Treffpunkt liegt räumlich gesehen zu weit hinten 	<ul style="list-style-type: none"> Üben des Wechsels vom Vorhandgriff zum Mittelgriff: erst langsam, dann schnell
Oberkörper zu wenig / gar nicht gedreht	<ul style="list-style-type: none"> Treffpunkt seitlich zu nah am Körper Schlagbewegung verläuft zu stark nach rechts 	<ul style="list-style-type: none"> Rechte Schulter und rechtes Bein stärker nach vorne bringen
Ellenbogen zeigen in Schlagrichtung	<ul style="list-style-type: none"> Nur Schlag aus dem Unterarm ("Stoßbewegung") 	<ul style="list-style-type: none"> Schläger mehr nach vorne bringen

Schlagphase

Fehler	Folge	Korrektur
Keine Gewichtsverlagerung	<ul style="list-style-type: none"> Bewegung wird nur mit dem Arm ausgeführt, es fehlen Koordination und Ballkontrolle. Kein Schritt nach vorne 	<ul style="list-style-type: none"> Anreiz für den Schritt durch Bodenmarkierungen. Dadurch wird Gewichtsverlagerung erreicht
Keine vorwärts / abwärts gerichtete Schlagbewegung	<ul style="list-style-type: none"> Es fehlen Sicherheit und Kontrolle 	<ul style="list-style-type: none"> Mit Schläger visuelles Ziel treffen, das in entsprechendem Abstand und Tiefe platziert ist.
Starke Überbetonung der Abwärtsbewegung	<ul style="list-style-type: none"> Zwar viel Rückwärtsdrall, aber geringe Geschwindigkeit des Balls 	<ul style="list-style-type: none"> Beschleunigung des Balles mehr durch Beinarbeit nach vorne, als durch Geschwindigkeit des Schlägers
Keine Armstreckung	<ul style="list-style-type: none"> Bewegung geht nach rechts und nicht nach vorne Ball erhält seitwärtsdrall 	<ul style="list-style-type: none"> Bewegung ohne Ball isoliert üben. Bodenmarker anbringen, die den Schritt nach vorne begrenzen. Gleichzeitig visuelles Ziel mit Schläger treffen. So muss Arm gesteckt werden.
Frühe und starke Rotation des Oberkörpers	<ul style="list-style-type: none"> Beeinträchtigung der Genauigkeit und der Kontrolle 	<ul style="list-style-type: none"> Bewegung ohne Ball langsam isoliert üben, um Gefühl für das richtige Maß der Körperrotation zu bekommen



Schlagphase

Fehler	Folge	Korrektur
Sehr spätes Treffen des Balles	<ul style="list-style-type: none"> • Gewichtsverlagerung unmöglich 	<ul style="list-style-type: none"> • Früher den Schritt nach vorne und die Gewichtsverlagerung einleiten. • Eventuell durch akustisches Signal des Partners
Keine feste Griffhaltung beim Treffen	<ul style="list-style-type: none"> • Keine Kontrolle und Sicherheit des Flugballs 	<ul style="list-style-type: none"> • Handgelenk etwas mehr fixieren (Achtung! Nicht zu steif halten)

Ausschwungphase

Fehler	Folge	Korrektur
nach vorne oben	<ul style="list-style-type: none"> • Eingeschränkte Ballkontrolle 	<ul style="list-style-type: none"> • Führen des Schlägers und Automatisierung der Bewegung (ohne Ball)

Quellenverzeichnis

Literatur

Autor	Literaturname	Erscheinungsort	Erscheinungsjahr	Verlag
Bornemann, Rüdiger Gabler, Hartmut Glasbrenner Gerhard Reetz, Jock Schönborn, Richard Scholl, Peter Weber, Karl	Tennis-Lehrplan Band 1 Technik und Taktik	München	2001	BLV Verlagsgesellschaft mbH

Abbildung / Foto

Nummer	Urheber
Alle Bilder	Stephan Marx
1, 2	Katharina Diederichs: Modifiziert nach Reuß, Torsten: Tennis - Tipps für Trainer und Spieler 2008

Video

Nummer	Urheber
1-4	Stephan Marx

Urheber des Beitrages

Autor	Berater	Institution
Stephan Marx/ Lehramtsstudent	Minnich, Marlis	Institut für Sportwissenschaft, Universität Koblenz- Landau, Campus Koblenz