

# TENNISCLUB ÜBERRUHR

#38 | NOVEMBER '23

## DAS VEREINSMAGAZIN

**Rückblicke:  
50 Jahre TCÜ &  
Vereinsmeisterschaften**

**Tenniswissen:  
Die 10 besten Übungen  
für das Training zu zweit**





ZAHN-  
REINIGUNG &  
BLEACHING  
INKLUSIVE

# KEEP SMILING - MEIN LEBENSMOTTO FÜR DIE ZUKUNFT.

Hohe Zahnarktkosten lächele ich einfach weg.  
**Und** das bei einem besonders günstigen  
Preis-Leistungsverhältnis.

**Gothaer MediZ Smile 75/85**

**Hauptgeschäftsstelle  
Tim Leineweber**

Alte Hauptstr. 12 · 45289 Essen  
Telefon 0201/6310070 · Mobil 0152/05381879  
tim.leineweber@gothaer.de

**Gothaer**

ZUKUNFT WIRD  
AUS MUT GEMACHT.

# VORWORT

Liebe TCÜ-Mitglieder,

ein Höhepunkt des Jahres war zweifellos unser Jubiläum, das wir gemeinsam mit Euch gebührend gefeiert haben. Wir haben neben den „Jubiläums-Vereinsmeisterschaften“ mit besonderem Spielmodus (siehe den Bericht hier im Magazin) auch das erste Bambini-Turnier Anfang des Jahres veranstaltet und ebenfalls mit der Summerdance-Party und Jubiläumsfeier auf das gemeinsame 50-Jährige Bestehen angestoßen.

Nicht nur unsere Mitgliederzahl ist stetig gewachsen, sondern auch unser Verein selbst. Wir haben dieses Jahr unsere Online-Präsenz neu aufgesetzt (schau mal unter [www.tc-überra.de](http://www.tc-überra.de) vorbei). Hier wurde nun ebenfalls auf das „alte“ neue Vereinslogo gewechselt, was die Identität und die Beständigkeit des Vereines widerspiegelt. Auf der diesjährigen TCÜ-Kollektion im angesagten „College-Look“ prangt natürlich auch unser Logo. Das Feedback hierzu war ebenfalls ausschließlich positiv und es wurde sogar bereits eine Nachbestellung von Artikeln in Auftrag gegeben!

Ein weiterer Grund zu Freude ist die Fertigstellung der Photovoltaikanlage, welche nun unseren Stromverbrauch so gut es geht deckt und unsere

Stromkosten damit sicherlich deutlich senken wird. Somit tragen wir zu einem großen Teil dazu bei bei unsere Stromversorgung sehr nachhaltig zu betreiben und speisen sogar auch zu Spitzenzeiten ins öffentliche Stromnetz ein.

Was sonst noch so passierte: Das große erfolgreiche Pfingst-Turnier im Mai, viele Punkte und Erfolge unserer Mannschaften unter der Saison, unser U18 Spieler Mats gewinnt den Kupferdreher Deilbachpokal in der Klasse U21, unser Kühlkeller wird erneuert und abgedichtet, der Mitgliederzugang zur TCÜ-App ist gestartet u.v.m..

Daher Danke an jeden Einzelnen, der mit Freude den TCÜ unterstützt. Sei es eine helfende Hand bei den Arbeitseinsätzen für unsere Anlage, beim Abriss/Neubau verschiedenster Teile des Clubhauses oder aber als wichtiger und geschätzter Sponsor für unseren Verein.

Wir freuen uns auf viele weitere erfolgreiche gemeinsame Jahre.

Mit sportlichen Grüßen  
Euer Vorstandsteam

# hpw

Holthoff-Pförtner Wassermann



## Interdisziplinär denken. Vorausschauend beraten.

Pragmatisch, lösungsorientiert und unabhängig. Ob **Wirtschaftsprüfung, Steuerberatung oder Unternehmensberatung**. Unsere Mandanten können sich auf unsere juristische, wirtschaftliche und steuerliche Expertise verlassen. Wir sind Ansprechpartner für Startups, digitalisieren Controlling und Rechnungswesen für Unternehmen oder planen die Generationennachfolge. Dabei denken wir vorausschauend mit und kommunizieren immer persönlich und direkt auf Augenhöhe. **Was können wir für Sie tun?**

- Sanierung und Restrukturierung
- Abschlussprüfung
- IT Audit
- Verrechnungspreise
- Tax Compliance
- Digitales Rechnungswesen
- (Investment-)Fonds Buchhaltung
- Immobilientransaktion
- Digitales Controlling
- Compliance
- Generationennachfolge
- Unternehmenstransaktionen
- Unternehmensbewertung
- Startup-Beratung

**Holthoff-Pförtner Wassermann Partnerschaftsgesellschaft mbB**

Wirtschaftsprüfer Steuerberater Rechtsanwälte

Rüttenscheider Straße 199 | 45131 Essen | Tel +49 (0) 201 – 79 94 200 | kontakt@hp-w.de

[hp-w.de](http://hp-w.de)



FENSTERBAU

**THOMAS**



## ***FENSTER • TÜREN • ROLLADEN MARKISEN • VORDÄCHER***

Seit 35 Jahren fertigen wir Fenster und Türen  
in hervorragender Qualität für jeden Bauherrn, von der Planung bis zur Fertigstellung  
beraten wir Sie in Fragen der Sicherheit, des Wärme- und Schallschutzes.

Vertrauen Sie unserer Erfahrung

### **Ausstellungszeiten:**

Mo.-Fr. 8<sup>00</sup> - 13<sup>00</sup> Uhr / 14<sup>00</sup> - 17<sup>00</sup> Uhr • Sa. 9<sup>00</sup> - 12<sup>00</sup> Uhr

**Prinz-Friedrich-Strasse 18 • 45257 Essen**

**Tel. 0201/484290 • Fax 0201/487196**

# 19,73 €

## 50 Jahre Tennis in Essen-Überruhr

19,73 € – so viel kostete eine Eintrittskarte für das diesjährige Jubiläumsfest des TCÜ. Wer Absicht hinter dieser krummen Zahl vermutete, lag richtig: Denn lässt man das Komma weg, ist man beim Gründungsjahr des TCÜ. Es handelte sich also nicht um irgendein Jubiläum, nein wir feierten exakt 50 Jahre Tennis in Essen Überruhr. Wer aus dem Vorstand darauf gekommen ist – gute Idee!

### **Aller Anfang ist schwer – nicht nur auf dem Tennisplatz**

1973: Die anwesenden älteren Mitglieder konnten sich gut an die Anfangszeit im Tennisverein erinnern: das nicht unbedingt einfache Gründungsprocedere gegen die anfänglichen Bedenken von Bauer Groote, der schließlich doch Grund und Boden für fünf Tennisplätze und ein Vereinshaus abgetreten hat, der erste Spatenstich, dem noch viele weitere folgten, der Bau des Vereinsheims und das Einrichten der Tennisplätze.

Das alles wurde anschaulich, mit viel Humor und einiger Nostalgie (vielleicht auch etwas Wehmut?) optisch als Diashow von Margret Wenzel präsentiert, die zu den frühesten Mitgliedern des Tennisclubs zählt. Garniert wurden die Bilder mit humorvollen Geschichten

rund um die Anfangszeit voller Provisorien. Ich erinnere nur an die legendären Toilettengänge ins Maisfeld. Es gab ja noch keine richtigen Toiletten... Als Vereinsheim diente ein Bauwagen. Dieser war geschmückt mit Gardinchen, ob gehäkelt oder gestrickt, da gehen die Meinungen auseinander.

Hier könnt ihr euch anschauen, wie unsere Tennisanlage und unser Clubhaus heute aussehen: Anlage & Clubhaus.

### **Tennis-Traditionen, die bis heute bestehen**

Der guten Stimmung tat all dieses damals keinen Abbruch: Legendär sollen die Feste und Veranstaltungen gewesen sein, u.a. Juxturniere wie Pfänderspiele, Tennisspielen mit einem Eimer Wasser in der Hand, Kleidertausch zwischen Jungen und Mädchen... So verdankt auch das heute noch jährlich stattfindende (und beliebte) „Hausfrauenturnier“ seine Entstehung einem dieser Juxturniere.

Überhaupt Frauen: es wurde berichtet, dass die Gründung des TCÜ auf die Initiative einiger Frauen aus dem Turnverein in Überruhr zurückgeht. Erst dadurch wurde also Tennis in Essen-Überruhr möglich. Ihnen sei gedankt! Es wurde also viel Vereinsar-

beit mit viel Spaß geleistet, was sich im Weiteren in einer stetig ansteigenden Mitgliederzahl niederschlug. So erlebte Tennis in Essen einen schönen Aufschwung, nicht zuletzt auch wegen der Tennisbegeisterung zu Zeiten von Boris Becker und Steffi Graf, äußerlich erkennbar am teilweise großen Andrang an der Stecktafel.

2023: Viele Mitglieder waren gekommen, um das 50-jährige Bestehen des Vereins gebührend zu feiern. Die leiblichen Bedürfnisse wurden vom Team des Restaurants Haus Reichwein befriedigt: Dieses zauberte ein tolles Büfett mit mediterraner Note auf den Tisch. Das Team des Clübchens

kümmerte sich wie immer professionell, freundlich und schnell um das ordnungsgemäße Entkorken, Auschenken und Verteilen der zahlreichen Wein-, Bier- und Wasserflaschen bzw. -gläser. Akustisch wurde auch was geboten: Die Band „Food For Soul“ sorgte für musikalische Unterhaltung. Zum Schluss spielte Musik vom Band, die das Fest bis in den späten Abend begleitete.

Alles in allem: ein schönes Jubiläumsfest zum 50-jährigen Bestehen des TCÜ!

*Barbara Helmin*





# Durchblick deine Finanzen.

**Finanzplaner, Kontowecker  
und Multibanking – mit  
unseren digitalen Banking-  
Funktionen immer den Über-  
blick behalten. Und den Kopf  
frei für das, was wichtig ist.**

Jetzt freischalten auf  
[www.sparkasse-essen.de](http://www.sparkasse-essen.de)



**Sparkasse Essen**

**Weil's um mehr als Geld geht.**



# faßbender raumausstattung

Inh. Rainer Thom

Gardinen - Dekorationen - Sonnenschutz  
Bodenbeläge - Neubezug von Polstermöbeln

Nockwinkel 87 a 45277 Essen (Überruhr)

Telefon 0201/8325945 Fax 0201/314979

*e-mail:*

*info@wohnhandwerk.net*



Apotheker  
Robert Westhaus e.K.

- DIABETES - SCHWERPUNKT - APOTHEKE
- PHYSIOLOGISCHE ANALYSEN
- REISEIMPFBERATUNG
- ANMESSEN VON KOMPRESSIONSSTRÜMPFEN

Schulte-Hinsel-Str. 5  
45277 Essen

Telefon: 0201-85 85 991

Fax: 0201-85 85 992

E-mail: [backoffice@apotheke-westhaus.de](mailto:backoffice@apotheke-westhaus.de)  
[www.apotheke-westhaus.de](http://www.apotheke-westhaus.de)



# CLUBMEISTERSCHAFTEN 2023

## Neuer Modus im Jubiläumsjahr!

Neben unseren diesjährigen Feierlichkeiten zu unserem Jubiläum standen auch wieder die legendären Vereinsmeisterschaften des TC Überrohr an! Sehr erfreulich ist, dass das Teilnehmerfeld seit Jahren immer größer wird. Damit kommen zum einen immer größere Konkurrenzen zustande und zum anderen auch zuletzt unbesetzte Klassen, wie beispielsweise die Herren 40.

Als wäre das nicht genug Grund zur Freude hatte unser Sportwart Max eine grandiose Idee. Jede Konkurrenz hatte eine spannende Gruppenphase bevor es im Tableaux ins Achtelfinale und damit K.O. Runde ging. Alle Teilnehmer hatten so in jedem Fall mehr als zwei Spiele, bevor sich die Erstplatzierten der einzelnen Gruppenphasen herausstellten. Eine tolle Idee, welche auch noch einmal aus der Breite des ganzen Teilnehmerfeldes bestätigt wurde und somit ab 2023 nun unser

Modus für die Vereinsmeisterschaften stellt!

Genug zum Modus, hier nun die diesjährigen Sieger und Zweitplatzierten unserer Jubiläums-Meisterschaften:

### **Damen offene Klasse Einzel:**

Lisa Wimschulte vs. 2. Alisia Sarge

### **Damen offene Klasse Doppel:**

Andrea & Lisa Wimschulte vs. 2. Ania Slusarz & Sarah Mestermann

### **Damen 40 Einzel:**

Sarah Kölbl vs. 2. Alisia Sarge

### **Damen 40 Doppel:**

Alisia Sarge & Diana Sadlon-Vermöhlen vs. 2. Anke Hammacher & Sarah Kölbl

### **Herren offene Klasse Einzel:**

Arno Paashaus vs. 2. Oliver Vermöhlen

**Herren offene Klasse Doppel:**

Oliver Vermöhlen & Steffen  
Helmin vs. 2. Simon Peretz-  
ke & Christopher Jakob

**Herren 40 Einzel**

Robert Sarge vs. 2. Nikolas Pohl

**Mixed offene Klasse**

Ehepaar Sadlon-Vermöhlen vs. 2.  
Ania Slusarz & Max Tworuschka

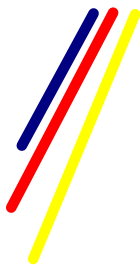
**Livestream auf Sportdeutsch-  
land.tv**

Natürlich wurden alle Spiele wie-  
der Live auf Sportdeutschland.tv ge-  
streamt! So konnten wieder teils über  
100 gleichzeitig zugeschaltete Zu-  
schauer bequem von der Couch, aus  
dem Wohnmobil auf der Heimreise,  
am Strand im sonnigen Urlaub oder

sonst wo auf der ganzen Welt zu-  
schauen! Lieber Tim, Danke erneut für  
deinen Einsatz als Live-Kommentator  
und Gothaer-Aushängeschild! Danke,  
dass du diesen Stream jedes Jahr aufs  
neue, mit Unterstützung der Gothaer-  
Versicherungen, auf die Beine stellst.  
Dieses Jahr sogar mit zwei Kameras  
und Übertragung der Spiele von Platz  
1 und 2!

Allen Finalisten danken wir für die  
spannenden Matches und gratulieren  
herzlich unseren frisch gebackenen  
Vereinsmeistern! Wir freuen uns auf die  
dann wieder wachsenden und span-  
nenden Matches im Jahr 2024 mit al-  
len Mitgliedern!

*Steffen Helmin*



# H. Schäfer

Heizung - Sanitär GmbH

Energieberater SHK- Meisterbetrieb- Seit 1888

Langenbergerstr. 505 45277 Essen Überraehr

Tel.: 0201/582346 Fax: 0201/580824

# JUGENDABTEILUNG

Tennisclub Überruhr 1973 e.V.



**ALISIA SARGE**

Jugendwartin

✉ [alisia.sarge@tc-ueberruhr.de](mailto:alisia.sarge@tc-ueberruhr.de)

**STEFFEN HELMIN**

Kassenwart der Jugend

✉ [steffen.helmin@tc-ueberruhr.de](mailto:steffen.helmin@tc-ueberruhr.de)



**ARNO PAASHAUS**

Vereinstrainer

✉ [arno.paashauss@tc-ueberruhr.de](mailto:arno.paashauss@tc-ueberruhr.de)



WO  
**SPORTLER**  
IN BESTER  
NACHBARSCHAFT SIND.

Der Allbau unterstützt zahlreiche SportlerInnen und Sportvereine in unserer Stadt.

[allbau.de/sportsponsoring](http://allbau.de/sportsponsoring)

Isabelle Zwingmann (VC Allbau Essen) und Max Rendschmidt (dreifacher Olympiasieger und mehrfacher Kanu-Weltmeister)

**IMPRESSUM**



# **HERAUSGEBER**

Tennisclub Überruhr 1973 e.V.

Vereinsnummer 5041

Mönkhoffstr. 7

45277 Essen

# **VERANTWORTLICH FÜR DIESES HEFT**

Steffen Helmin &

Tobias Helmin

# Restaurant Haus Reichwein

*Partyservice, Catering, Schul- und Kindergartenverpflegung*

*Gutbürgerliche und internationale Küche*

## Öffnungszeiten:

Die. - So. ab 16.00 Uhr

sonn- und feiertags 11.30–14.00 Uhr

**Warme Küche:** Die. - So. 17.00–21.30 Uhr

sonn- und feiertags 11.30–14.00 Uhr

*Wir freuen uns auf Ihren Besuch!*



**Überruhrstr. 304**  
**45277 Essen-Überruhr**  
**Tel. 0201/ 58 77 00**  
**www.haus-reichwein.de**



**LEO SPRUNGMANN**  
 VW SERVICE-AUTOGHAUS SEIT 1961



**Service**



**Nutzfahrzeuge**  
 Service



## 50 Jahre

vertreten wir die Marke Volkswagen als Service-Betrieb - 45 davon im Deilbachtal 1 in Essen Kupferdreh.

Wir vertreten die Marken Volkswagen Service und Volkswagen Service Nutzfahrzeuge und stehen Ihnen rund um die Pflege und Instandhaltung Ihres Volkswagens zur Verfügung.

Lassen Sie sich individuell durch Ihren persönlichen Serviceberater in unserer Dialogannahme beraten.

Für Individualisierungen steht Ihnen unser Teiledienst mit VW-Originalteilen oder VW-Economy-Parts zur Verfügung. Zudem beraten wir Sie gerne in Bezug auf das komplette Individualisierungsprogramm der Oettinger Sportsystems GmbH, denn wir sind offizielles Oettinger Performance-Center.

Fahrzeugpflegeprodukte von Petzoldt's und Meguiars sowie Fachliteratur von Delius-Klasing finden Sie ebenfalls in unserem Sortiment.

Besuchen Sie uns direkt vor Ort ( Mo. - Fr. 7:15 - 17:15 )  
 Leo Sprungmann GmbH, Deilbachtal 1, 45257 Essen

[www.leo-sprungmann.de](http://www.leo-sprungmann.de)

Tel. 0201/848380 Fax. 0201/84838-30

**oettinger**



**DK**  
 DELIUS KLASING



# Mit einem Kasten Stauder tun Sie nichts für den Regenwald.

Aber dafür jede Menge für den Sport im Ruhrgebiet.



Axel Stauder

Thomas Stauder

Stauder  
unterstützt über  
70 Fußball- und  
Sportvereine in  
der Region!

Ehrlich wie das Ruhrgebiet.



# VORSTAND

Tennisclub Überruhr 1973 e.V.



**STEFFEN HELMIN**

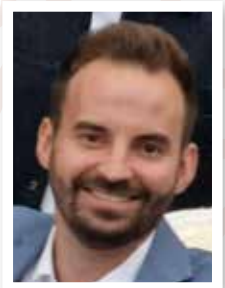
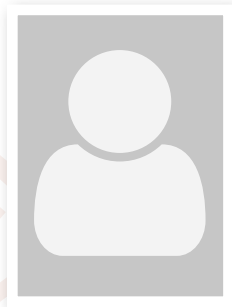
1. Vorsitzender

✉ [steffen.helmin@tc-ueberruhr.de](mailto:steffen.helmin@tc-ueberruhr.de)

**FRANK  
SCHIRMACHER**

2. Vorsitzender

✉ [frank.schirmacher@tc-ueberruhr.de](mailto:frank.schirmacher@tc-ueberruhr.de)



**TOBIAS HELMIN**

Kassenwart

✉ [tobias.helmin@tc-ueberruhr.de](mailto:tobias.helmin@tc-ueberruhr.de)

**MAXIMILIAN  
TWORUSCHKA**

Sportwart

✉ [maximilian.tworuschka@tc-ueberruhr.de](mailto:maximilian.tworuschka@tc-ueberruhr.de)





Bild powered by BOEN

## PARKETT FÜR JEDEN RAUM

### PARKETT-KONTOR

Isabellastraße 33 | 45130 Essen-Rüttenscheid

Telefon 0 201/771 704 | [www.parkett-kontor.de](http://www.parkett-kontor.de)

Mo-Fr 09.00-13.00 Uhr und 15.00-17.00 Uhr, Sa 10.00-13.00 Uhr, sowie nach Vereinbarung



# Beckmann Schaal

## Notar und Rechtsanwälte



Ahestraße 3 - 45276 Essen

Telefon 0201 - 51 20 44/45 - Telefax 0201 - 51 03 49

Mail: [beckmann-schaal@rytec.de](mailto:beckmann-schaal@rytec.de)

Steuernr.: 111/5252/1690

**Andrea Schaal** Fachanwältin für Familienrecht **Klaus Beckmann** Notar a.D. und Rechtsanwalt

In Bürogemeinschaft mit:

**Martin Kraus** Fachanwalt für Verkehrsrecht **Hans Michael Woll** Notar und Rechtsanwalt

# DIE 10 BESTEN TENNISÜBUNGEN

## Die besten Spiele zu zweit

Tennis ist ein faszinierender Sport, bei dem viel Ballgefühl und Technik gefragt ist. Daher sind die Trainerstunden gerade zu Beginn der Karriere besonders wichtig und verhelpen zu einer steilen Lernkurve. Doch wie kann man das im Training gelernte effektiv und mit Spaß auch ohne Trainer vertiefen? Es gibt zahlreiche Tennis Übungen, die es ermöglichen, gemeinsam mit einem Spielpartner eine effektive und unterhaltsame Trainingseinheit auf dem Tennisplatz zu gestalten. Jede Einheit zählt und wenn du jemanden hast, der auf ähnlichem Niveau spielt wie du, könnt ihr euch gemeinsam verbessern.

Die übliche Verabredung für Matchpraxis ist eine Standardroutine, aber es fehlt oft an spezifischem Training und der Fokussierung auf bestimmte Spielsituationen. Daher ist es essenziell, effektive Übungen und Spielformen zu kennen, um das gemeinsame Tennis zu einem effektiven und spannenden Training zu machen.

In diesem Artikel präsentieren wir zehn großartige Übungen für das Ten-

nis zu zweit, die nicht nur das Einschlagen im Kleinfeld und auf dem großen Feld abdecken, sondern auch den Schlagrhythmus verbessern sowie Punktspiele ohne Aufschlag ermöglichen. Diese Übungen dienen dazu, die technischen Fähigkeiten, taktischen Aspekte und die Ausdauer zu steigern, ohne auf die typischen Trainerstunden angewiesen zu sein.

Bereit, mit einem Partner das Beste aus eurem Tennis herauszuholen? Hier sind die 10 besten Tennisübungen, die euer gemeinsames Training auf ein neues Level heben werden.

### 1. KLEINFELD RALLYE ZUM AUFWÄRMEN

Beginnt mit einem Lockerem Einschlagen von der T-Linie. Schlagt den Ball im Wechsel über das Netz, wobei der Fokus auf Kontrolle und Präzision liegt. Variiert zwischen Vorhand und Rückhand und versucht, mindestens 20 bis 30 Schläge in einer kontinuierlichen Rallye zu erreichen.

**Ziel:** Aufwärmen und Verbesserung

der Schlaggenauigkeit und Kontrolle im begrenzten Raum des Kleinfeldes. Förderung der Koordination und des Gefühls für die Schläge im Zusammenspiel mit dem Partner.

## 2. KLEINFELD KORRIDOR RALLYE

Zieht auf beiden Seiten vorsichtig eine Linie in Verlängerung der T-Linie bis zur äußeren Seitenauslinie. Links und rechts ist das Spielfeld für diese Übung durch die innere und äußere Seitenauslinie begrenzt. Nach hinten durch die gezogene Linie. Es wird also nur Longline im "Korridor" gespielt. Versucht nun, euch den Ball ohne Fehler möglichst oft hin und her zu spielen.

**Ziel:** Zum leichten Aufwärmen und Verbesserung der präzisen Platzierung der Bälle und des Ballgefühls. Spielfeld für die Kleinfeld Korridor Rallye Tennis Übung

## 3. CROSS COURT RALLYE

Spielt eine Rallye, wobei ihr euch jeweils beide vorrangig in diagonal gegenüberliegenden Hälften des Platzes bewegt und die Bälle nur Cross (also diagonal) schlägt. Beginnt langsam und steigert nach und nach das Tempo und die Intensität. Achtet darauf, den Ball auf der gegenüberliegenden Seite des Feldes und möglichst hinter der T-Linie zu platzieren.

**Ziel:** Förderung der Ausdauer und des Spielgefühls bzw. Rhythmus. Verbesserung des Ballwechsels und der Fähigkeit, den Ball Cross und lang zu platzieren.

## 4. KORRIDOR RALLYE IM GROSSEN FELD

Links und rechts ist das Spielfeld für diese Übung durch die innere und äußere Seitenlinien begrenzt. Nach hinten durch die Grundlinie. Es wird also in einem gesamten "Korridor" gespielt. Versucht nun, euch den Ball ohne Fehler möglichst oft hin und her zu spielen.

**Ziel:** Verbesserung der präzisen Platzierung der Bälle und des Ballgefühls. Förderung der Konzentration auf spezifische Ziele, um die Schlaggenauigkeit zu erhöhen.

## 5. EINBEINIGES SCHLAGEN

Schlagt Bälle von der Grundlinie, wobei jedes Mal, bevor ihr den Ball trefft, das "Nicht-Standbein" hochgehoben wird. Bleibt dabei mit den Beinen möglichst ruhig und kontrolliert. Beginnt mit der Vorhand eines Rechtshänders und wiederholt dies in Variationen.

**Ziel:** Verbessert die Schlagtechnik, Koordination und die Fähigkeit, eine bessere Schlagposition einzunehmen.

## 6. HOSENTRÄGER

Bei dieser klassischen Tennisübung für Fortgeschrittene spielt der Spieler A immer Cross, Spieler B immer Longline. Dadurch spielen beide Spieler automatisch abwechselnd "rechts/links" und die Flugbahnen des Balles zeichnen, von oben betrachtet, einen "Hosenträger".

**Ziel:** Diese Übung ist herausfordernd. Sie schult die Präzision, Kondition sowie das Spielen des Balls aus der Bewegung sowohl Cross als auch Longline.

## 7. NUR EIN GRUNDSCHLAG

Spieler A steht nur in einer Hälfte des Feldes und schlägt langsame Grundlinienschläge, die mindestens einen Meter über das Netz fliegen. Spieler B muss jeden Ball mit der Vorhand nehmen und in die Hälfte von Spieler B zurückspielen, indem er jeden Rückhandschlag umläuft. Nach einigen Ballwechseln kann die Hälfte des Feldes bzw. auf "nur Rückhand" gewechselt werden.

**Ziel:** Trainiert die Beweglichkeit, Ausdauer und das Einstudieren sämtlicher Schlagwinkel (Inside-In, Inside-Out).

## 8. VOLLEY PENDEL

Beide Spieler stehen sich in der Mitte des Platzes jeweils ca. 3 Meter vom Netz entfernt gegenüber. Versucht nun

mit Volleys einen Ball möglichst lange im Spiel zu halten. Dabei versucht ihr euch synchron langsam beide von euch aus nach rechts zu bewegen, sodass ihr nach und nach mehr Cross spielt. Haltet den Ball dabei im Spiel. Nun gehen beide synchron wieder zur Mitte zurück und dann nach weiter nach links. So "pendelt" ihr hin und her und spielt dabei kontinuierlich Volleys.

**Ziel:** Trainiert das Ballgefühl und die Präzision beim Volley aus verschiedenen Positionen.

## 9: KLASSISCHE "ELFER" IM CROSS-MODUS (OHNE AUFSCHLAG)

Die klassische "Elfer"-Spielform ohne Aufschlag ist eine effektive Methode, um eure Fähigkeiten im Grundlinienspiel zu verbessern. Dabei spielt ihr ein Punktespiel, aber ohne Aufschläge. Die folgende Beschreibung veranschaulicht den Ablauf dieses Spiels:

### Spielfeld und Zählweise:

Ihr spielt auf einem Tennisplatz von der Grundlinie aus, entweder im Einzel oder im Doppel. Startet das Spiel bei 0:0. Gezählt wird wie in einem Tiebreak (1, 2, 3, 4...). Jeder Ballwechsel entspricht einem Punkt, unabhängig davon, wer den Punkt gewinnt oder verliert.

**Spielablauf:**

Ein Spieler beginnt das Spiel, indem er den Ball aus der Hand Cross in das Spielfeld des Gegners spielt. Der Gegenüber muss den Ball mit einem Cross-Schlag zurückspielen (Longline gilt als Fehler).

**Ziel des Spiels:**

Das Ziel ist es, das Spiel bis 11 Punkte zu spielen. Wenn ein Spieler 11 Punkte erreicht, gewinnt er das Spiel.

**Variationen:**

Um die Schwierigkeit zu erhöhen, könnt ihr auch das Spiel bis 15 oder 21 Punkte ausdehnen oder keine Pausen zwischen den Ballwechseln erlauben. Zwingt euch, immer in Bewegung zu bleiben. Diese Variationen ermöglichen es, die Kondition zu trainieren.

**10. MATCHTIEBREAKS (MIT AUFSCHLAG)**

Die Matchtiebreak-Simulation ist eine gute Alternative zum normalen Spielen von Sätzen, jedoch mit etwas mehr Abwechslung und um gleichzeitig die Tie- und Matchtiebreak Situation für Matches zu trainieren.

**Spielfeld und Zählweise:**

Ihr spielt nach standard Tennisregeln im Einzel- oder Doppelfeld. Ge-

zählt wird nach Tiebreak-Zählweise (1, 2, 3, 4...).

**Spielablauf:**

Beim Matchtiebreak startet Spieler A mit einem Aufschlag von rechts. Beim zweiten Punkt wechselt der Aufschlag und Spieler B schlägt von links auf. Von da an hat jeder Spieler zwei Aufschläge (bei ungeraden Spielständen wechselt der Aufschlag und es wird von links aufgeschlagen (bei geraden Spielständen von rechts).

**Ziel des Spiels:**

Wer zuerst 10 Punkte erreicht hat, gewinnt den Matchtiebreak. Man muss mit mindestens zwei Punkten Abstand gewinnen.

**FAZIT**

Das gemeinsame Training ohne Trainer bietet eine vielfältige Palette an Übungen, die euch helfen, euer Spiel zu verbessern. Die Kombination aus Einschlagen im Kleinfeld und großen Feldern ermöglicht es euch, an Präzision und Kraft zu arbeiten. Durch gezielte Übungen für den Schlag-Rhythmus könnt ihr eure Technik verfeinern und eure Ballkontrolle optimieren. Viel Spaß beim Ausprobieren und Meistern der Übungen!

*Tobias Helmin*

Ihre  
Gesundheit  
liegt uns am  
Herzen!



Profitieren Sie  
von unserer  
Kundenkarte!

# RUHRTAL APOTHEKE

Kostenloser Arzneimittelzustelldienst  
Rufen Sie uns einfach an.

Schaffelhofer Weg 7 / Ecke Klapperstraße  
45277 Essen-Überruhr

Telefon: 0201 / 85 85 070 - Fax: 0201 / 85 85 071

Öffnungszeiten: Mo.-Fr.: 8:00-13:00 / 15:00-18:30 Uhr,  
Mi.+Sa.: 8:00-13:00 Uhr, So: geschlossen







Für gutes Tennis ist der Tennis Club Überruhr zuständig,  
wir setzen Ihre Wünsche in Sachen **Holz** um ...



Tel. 02 01/28 60 24 · Fax 02 01/28 60 25

[www.nolte-holzbau.de](http://www.nolte-holzbau.de)

# Hans Christian Helmin

Facharzt für Allgemeinmedizin

- Hausärztliche Versorgung -

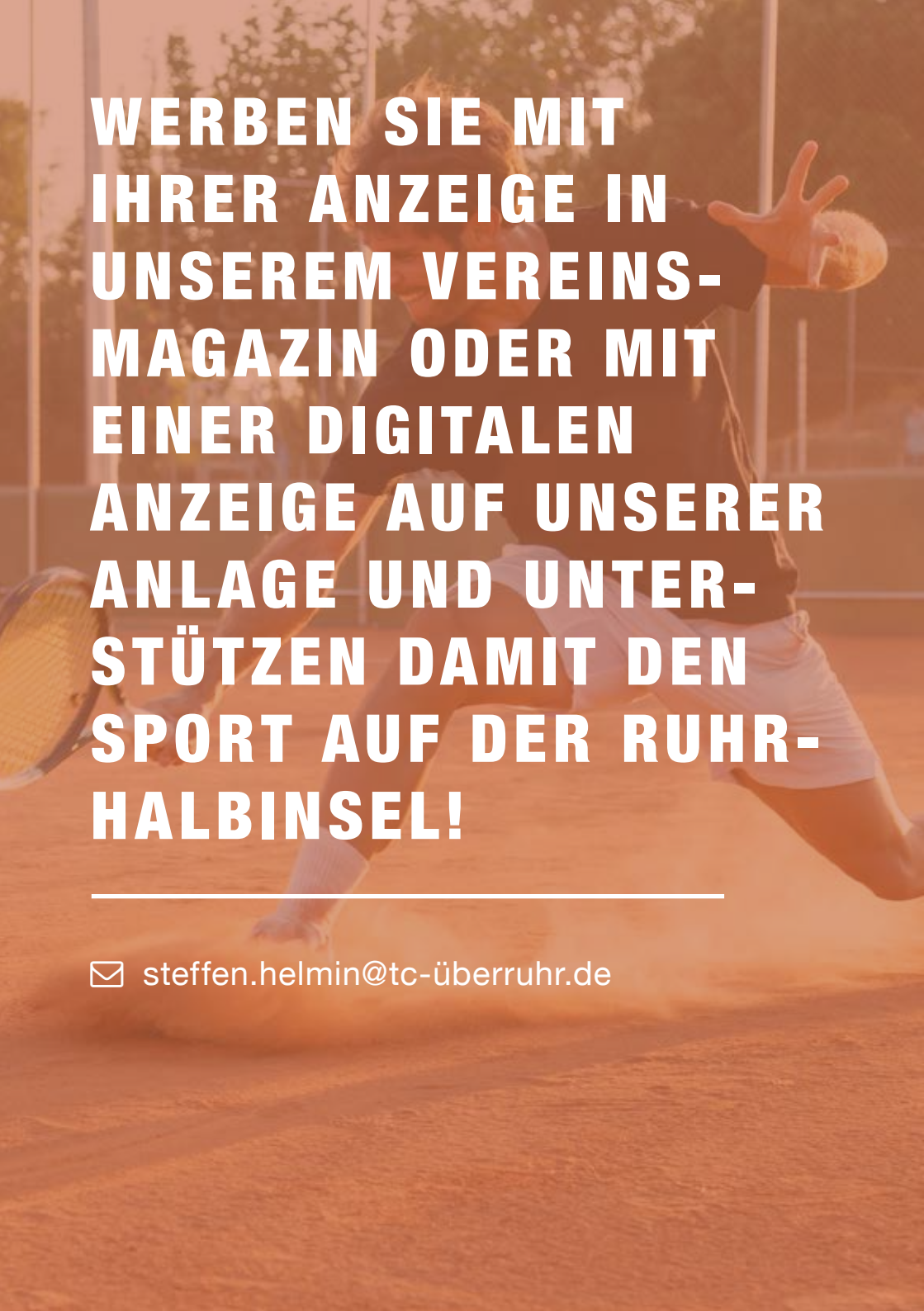
Sprechstunden:

Mo., Di., Do. 9–12 Uhr, 16–18 Uhr

Mi. und Fr. 9–11 Uhr

Plutoweg 10, 45277 Essen

Telefon: 0201 581722



**WERBEN SIE MIT  
IHRER ANZEIGE IN  
UNSEREM VEREINS-  
MAGAZIN ODER MIT  
EINER DIGITALEN  
ANZEIGE AUF UNSERER  
ANLAGE UND UNTER-  
STÜTZEN DAMIT DEN  
SPORT AUF DER RUHR-  
HALBINSEL!**

---

✉ [steffen.helmin@tc-ueberruhr.de](mailto:steffen.helmin@tc-ueberruhr.de)



***Elektro Ullrich***

**Elektroinstallationen · Alarmanlagen · SAT-Anlagen  
Reparaturen von Haushaltsgeräten**



**0201 / 582010**

**[www.elektro-ullrich.com](http://www.elektro-ullrich.com)**



**Das Gegenteil  
von Stillstand:  
Mittelstand.**

**Morgen  
kann kommen.**

**Wir machen den Weg frei.**



**GENO BANK ESSEN eG**