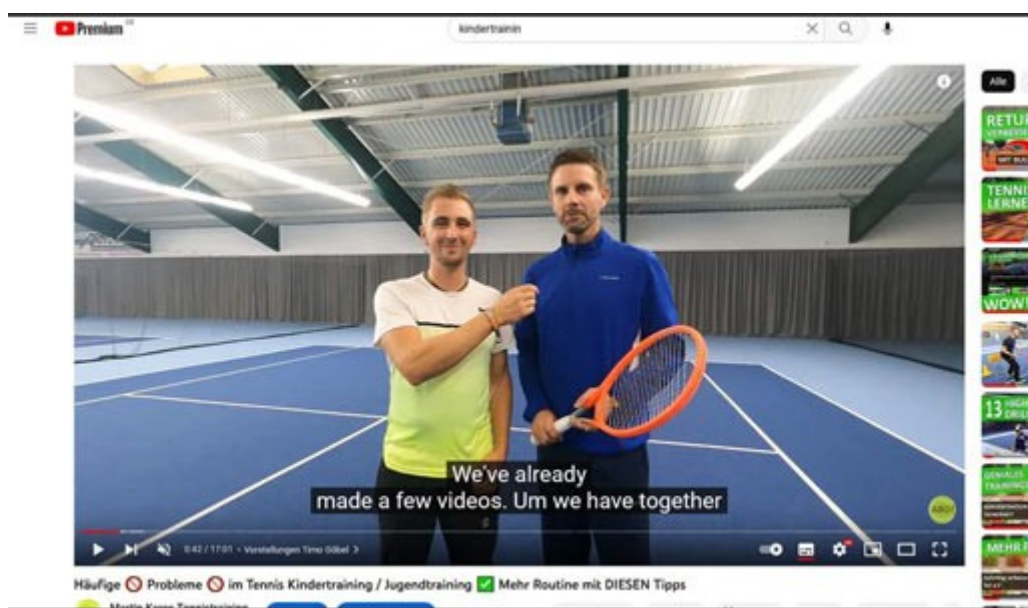


Was für 2 Wochen! Am Freitag den 17.03.2023 starteten wir mit einem großen Abenteuer. Das Ziel: Der erste eigene Tenniskurs auf Video! Tennis Einzeltraining – 160 Übungen für Trainer und Spieler – so wird unser erster Release heißen. Wir, das sind Timo Göbel und ich, Martin Kares, ehemalige Tennis-Bundesliga Herren 30 Spieler. Timo war schon häufiger in Gastauftritten von Youtube Videos bei mir zu Gast, zum Beispiel in den Videos „Tennis Mannschaftstraining ohne Trainer“, „Tennis Doppel Training“ oder bei den Videos zu „Tennis Core Performance“ oder „Tennis Tabata“. Mit Timo habe ich nicht nur einen Fachmann für das Tennistraining an meiner Seite, sondern auch einen sehr guten Freund, Kollegen und einfach einen tollen Menschen mit dem jede Videoproduktion viel Spaß macht.



### **Erster Kontakt und Vorüberlegung zum Video**

Im Januar beschloss ich den Weg einer eigenständigen Videoproduktion zu gehen. Im Urlaub kontaktierte ich Timo und meinen ehemaligen Mannschaftskollegen Christopher Amend, der sich mittlerweile im Fotobusiness selbstständig gemacht hatte. Timo fragte mich, ob er Lust auf eine weitere Videoproduktion hätte, Chris machte ich die Idee, auch im Video sein Können unter Beweis zu stellen schmackhaft. Im Januar trafen wir uns das erste Mal und ich erzählte den beiden von meinen Plänen. Timo gefiel die Idee, aber er erbat sich aufgrund seiner vielen Aufgaben im Alltag (Beruf, Familienvater) etwas Bedenkzeit. Auch Chris gefiel die Idee eines ersten eigenen Tennisvideos. „Das ist eine Challenge!“, sagte er und wir fassten für die Produktion den 24./25. März ins Auge. Doch welches Thema sollte es sein?

### **Die Idee zu Tennis-Einzeltraining war geboren**

Auch Timo sagte mir nach einigen Tagen zu. Er bekam grünes Licht von seiner (bald) Ehefrau. Also überlegten wir uns, welchen Inhalt die Produktion haben sollte. Ich träumte bereits von dem „ganz großen“ Video. „Wie wäre es mit 500 Tennisübungen? Das wäre der Wahnsinn! Für alle etwas dabei! Vorhand, Rückhand, Volley, Kindertraining – Training mit Talenten!“. Im Nachhinein bin ich doch ganz froh, dass wir etwas kleiner anfangen sollten. Mehr dazu später...

Wir einigten uns – auch in Absprache mit Chris, für den es auch die erste Videoproduktion dieser Art gewesen ist, erst einmal kleiner anzufangen. Wir einigten uns auf „Tennis Einzeltraining“. Für uns erschien das als das leichteste Thema, nicht aufgrund der tennisspezifischen Inhalte, sondern eher aus organisatorischer Sicht. In Zeiten der DSGVO muss man bei jeder Videoproduktion sich Einverständniserklärungen einholen, was gerade bei Gruppen- oder Kindertraining sich als „nicht einfach“ herausstellen würde. Auch die Kunst 6 Spieler gleichzeitig an zwei Tagen zusammenzubringen schien uns erst einmal schwierig.

### **Tennis-Einzeltraining – Die Inhalte und Umfang**

Also machten sich Timo und ich auf zum Brainstorming: Welche Inhalte sollte es bei unserem Tennis-Einzeltraining Video geben? Schnell entwickelte ich ein Konzept. Wir beschlossen mehrere Kategorien / Themen zusammenzutragen und jeder von uns sollte sich Übungen zu diesen Themen ausdenken. Die Themenbereiche sollten sein:

1. Warmup Laufübungen
2. Warmup Koordinationsübungen
3. Einspielen mit dem Coach – Kleinfeld
4. Einspielen mit dem Coach – Grundlinie
5. Rhythmusübungen
6. Traineranspiel – Grundschläge
7. Traineranspiel – Übergang zum Netz
8. Traineranspiel – Volley / Überkopfball
9. Traineranspiel – Slice & Stoppball
10. Traineranspiel – Gewinnschlag
11. Feeding – Grundschläge
12. Feeding – Schlagfrequenz
13. Feeding – Reaktionsübungen
14. Aufschlag & Returntraining – Aufschlag
15. Aufschlag & Returntraining – Return
16. Taktiktraining – Winkelbälle
17. Taktiktraining – Offensives Spiel nach dem Aufschlag
18. Taktiktraining – Defensives Spiel nach dem Aufschlag
19. Einzeltraining mit Kindern - Kindergarten
20. Einzeltraining mit Kindern – Lauf ABC
21. Einzeltraining mit Kindern – Technikerwerb
22. Einzeltraining mit Kindern – Technikanwendung
23. Matchtraining mit dem Coach – Spielformen
24. Fitness – Stabilisationsübungen
25. Fitness – Schnelligkeitsübungen
26. Fitness – Koordinationstraining
27. Fitness – Kraft- und Ausdauertraining

Puh, was ein sportliches Programm wir uns da vorgenommen hatten. Timo und ich überlegten und zu jedem Bereich 4-7 Übungen und wir landeten am Ende bei der stattlichen Zahl von 160 Übungen. Und das alles in 2 Tagen? Das muss

gut geplant werden – das war mir klar. Zusätzlich zum praktischen Teil wollten wir auch noch einen theoretischen Teil mit einbauen. Auch hier machte ich mir einige Gedanken. Es sollte nicht zu detailliert werden – es muss auf den Punkt sein – das war mir klar. Also entwickelten wir ein System welches wir bei ausgewählten Kategorien anwenden wollten. Diese sollten beinhalten:

1. Worum geht es?  
Kurzer Erklärung des Themas.
2. Ziele der Übungen  
Was soll mit den Übungen erreicht werden?
3. Aufgabe des Trainers  
Welche Rolle sollte der Trainer bei den Übungen spielen?
4. Aufgabe des Schülers  
Welche Rolle sollte der Schüler bei den Übungen spielen?
5. Wichtige No-Go`s  
Was sind Stolpersteine bei der Durchführung der Übungen?

Auch hier teilten wir die uns die Arbeit. Zwischenzeitlich fanden wir dann auch einen Namen für unser Video: „Tennis Einzeltraining – 160 Übungen für Trainer und Spieler“ war geboren und entstand Schritt für Schritt.

### **Der Countdown zum ersten Drehtag**

Die Zeit lief. Für mich eine unfassbar intensive Zeit. Hatte ich mir mit dem Videoprojekt nicht schon genug Arbeit geschaffen entstand schon fast „nebenher“ die Webseite tennistraining-online.com. Die Arbeiten dazu liefen quasi parallel zur Videoproduktion. Neben Organisation, Aufstellung eines Videoplans (welche Übungen sollten aus welcher Perspektive gedreht werden, Zeiteinteilung, Platzbuchung und, und, und) und vielen weiteren Dingen, produzierte ich ein Video nach dem nächsten für die neue Plattform. Denn sowohl tennistraining-online.com, als auch die Videoproduktion sollten ineinander übergehen. Letztendlich sollte unser Video auch über dieses Portal verkauft und vom Interessenten angesehen werden können.

### **Der erste Drehtag – Aufnahme der Theorie am 17.03.2023 & Covershooting**

Dann war es also so weit: Ich muss gestehen: Ich bin ein Perfektionist! Ich versuche alle Stolpersteine im Voraus aus dem Weg zu schaffen. So plante ich alles bis ins Detail.

- Wer spricht welche Textpassage?
- Wieviel Zeit brauchen wir?
- Welche Kameraeinstellungen?
- Welcher Ton (oh das sollte noch ein Thema werden)

All das und vieles mehr wurde von mir organisiert. Am Morgen des Drehtags fiel mir dann noch ein, dass wir ja einen „Opener“ für das Video sprechen mussten. Mist! Darüber hatten wir uns noch gar keine Gedanken gemacht. Also versuchte ich ein paar Sätze zur Eröffnung des Videos auswendig zu lernen. Ein böser Fehler wie sich später herausstellen sollte =)



Um 9:30 Uhr traf ich mich also mit Timo vor der Korbacher Tennishalle. Geplant war vor den Videoaufnahmen ein Covershooting mit meinem Fotograf, mit dem ich auch für meine Webdesign Firma zusammenarbeite. Felix Koschar ist Experte gerade bei Portraitaufnahmen und war für mich für diesen Job die perfekte Wahl. Das Shooting begann und Timo brachte mir erst einmal die extra organisierten Shirts mit. Die Shirts sollten in Kassel bedruckt werden und wurden von uns als Backup zum eigentlichen Outfit bestellt. Als wir befürchteten, dass die ursprünglich geplanten Outfits nicht rechtzeitig geliefert werden würden, bestellten wir uns die Nike Shirts über Amazon. Hier trat ich leider mit der Größe ins Fettnäpfchen. Passen mir bei Head die Shirts in S immer noch wie angegossen ist das bei Nike leider anders. Trotzdem riskierte ich S, was sich dann doch als etwas „eng“ herausstellte. Das Resultat seht ihr auf den Coverfotos. Ich nehme es mittlerweile mit Humor, bestellte aber bereits am Theorietag ein weiteres Shirt in M für den Praxisteil eine Woche später.

### **Ein Versprecher nach dem Nächsten – Lerne niemals auswendig**

Und dann standen wir vor der Kamera. Meine Freundin mit der Go-Pro auf Stativ hinter der Kamera und Timo und ich davor. Und dann sollte ich das Intro sprechen. Das Intro welches ich 1,5 Stunden vorher in meinem Büro dutzende male einstudiert hatte. Und es wurde zum Desaster. „Tennis Einzeltraining – 160 Übungen für Trainer und Spieler. Du bist Tennistrainer....ABBRUCH“, „Tennis Einzeltraining – 160 Übungen für Trainer und Spieler. Du bist Tennistrainer und suchst nach dem.....ABBRUCH“.

Und so zog sich das ganze eine halbe Stunde hin. Klein-Martin stammelte einen Abbruch-Satz nach dem nächsten in die Kamera und Timo wurde so langsam kalt – kein Wunder bei 10 Grad Hallentemperatur (wir hatten die Halle gebeten die Heizung auszustellen, da man das Lüftergeräusch im Hintergrund gehört hätte).

Naja, nach 30 Minuten hatte ich es dann geschafft vier aufeinanderfolgende Sätze in Folge einigermaßen auf die Reihe zu sprechen. Darauf sollte es dann flotter gehen. Timo machte das „aus der kalten Hose“ - er ist im Sprechen deutlich souveräner als ich. Nachdem wir die ersten 4 Kapitel eingesprochen hatten, beschlossen wir uns zu einer kleinen Pause und auch die bisherigen Aufnahmen einmal auf dem Laptop anzuschauen – eine Weile Entscheidung....

### **Regel 1: Checke den Ton bevor du loslegst**

Voller Erwartungen baute sich das Bild auf dem Laptop auf. Doch Moment, was war das? Wieso bewegen sich die Lippen aber es kommt kein Ton? Verdammt! Es ist was schief gelaufen. Ich checkte das angeschlossene Mikrofon und stellte fest, dass ich das Übertragungskabel falsch herum angeschlossen hatten. NEIN! NEIN! NEIN! Die ganze Arbeit umsonst! Aber so sehr man sich über Fehler ärgert: Ich verstehe Fehler mittlerweile als große Chance! Macht man gravierende Fehler, passieren sie in der Folge meist nicht mehr. Also versuchte ich mich über den Fehler zu freuen und wir legte nochmal von vorne los. Und auf einmal saß auch das Intro beim zweiten bis dritten Versuch.

### **Theorie im Kasten – also Schnitt? Denkste!**

Konzentriert arbeiteten wir uns durch die Übungen. Schritt für Schritt. Wir waren wirklich ein gutes Team. Um 12 Uhr fiel die letzte Klappe und weil wir mittlerweile völlig durchgefroren waren, spielten wir noch eine halbe Stunde Tennis – Wir Tennisverrückten!

Timo kam noch mit zum Mittagessen und nach einer Stärkung übertrug ich die Videodateien auf meinen PC. Wir schauten uns das Material an und es sah auf den ersten Blick sehr gut aus. Starke Bildqualität – alles richtig gemacht. Denkste! Irgendwas stimmt da doch nicht mit dem Sound....Hörte man meine Stimme einwandfrei durch beide Lautsprecher kam Timos Stimme nur durch den linken Lautsprecher. OH NEIN! Nicht nochmal alles von vorne. Für den Dreh hatte ich mir extra von einem Freund das Rode Wireless GO 2 ausgeliehen – Ein Mikrofonsystem, welches es erlaubt mit zwei Mikrofonen gleichzeitig zu sprechen. Ich selbst verwende nur die Einser Version bei meinen Videos, ich dachte man kann hier nicht viel falsch machen. Doch eine Suchanfrage später an Google nach „Rode Wireless Go 2 – nur Mono“ belehrte mich eines Besseren. Google spuckte ein „Ton nur auf einem Kanal – Mache diese Anfängerfehler nicht!“ aus. Glückwunsch! Ende vom Lied: Ich hätte das System anders einstellen müssen.

Und so saß ich da – mit einem Haufen von Videos, wo ein Protagonist nur in Mono spricht. Doch Google - dein Freund und Helfer - half auch hier mir wieder aus der Klemme. Über mein Videoschnittprogramm war es möglich die Tonspuren auszugleichen. Also Schnitt ich noch am gleichen Tag die Theorieblöcke fertig. Glück gehabt!

### **Tennis Einzeltraining – Die Praxis: Erster Drehtag am 24.03.23**

Und dann rückte der Tag immer näher: Der erste Drehtag zur Praxis. Die Woche verging wie im Flug. Nach einigen Abstimmungen mit der Tennishalle Korbach, bei der ich mich an dieser Stelle ausdrücklich für ihr Entgegenkommen bedanken möchte, und mit Kameramann Chris, konnte der Tag endlich kommen. Und auch hier sollte nichts dem Zufall überlassen



werden.



- Haben wir an alles gedacht? Wer bringt welche Trainingsmaterialien mit?
- Was brauchen wir? Tisch, Kabeltrommel, Leiter, Stativ usw.
- Welche Verpflegung für die Tage?
- Kommt mein Shirt in M rechtzeitig? (ich habe gebangt bis zum Schluss nicht wieder wie eine Presswurst aussehen zu müssen =))
- Reicht die Speicherkartenkapazität?
- Reichen die Akkus (CHRIS!)

Ja, all das war gut geplant – da klopfte ich mir mal jetzt selbst auf die Schulter. Also trafen wir uns am Freitag um 14 Uhr in der Tennishalle. Aufbau auf Platz 4: Tisch, Strom, Verpflegung – alles war da. Und dann auch Timo und Chris. Es konnte losgehen! Aufregung!

### **Ich bin halt keine 16 mehr**

Nach etwas Kameracheck starteten wir die ersten Übungen: Warmup Laufübungen! Timo durfte als erster ran. Pendellauf. Timo ist ein fitter Typ, spielt heute selbst in der Winterrunde fast jedes Match und achtet auch so auf sich und seinen Körper sehr gut. Mit 46 Jahren so fit zu sein wie er: Das wäre ein Traum. Er lief den Pendellauf ohne Probleme und auch die nächsten 3 Laufübungen waren für ihn kein Problem. Dann war ich an der Reihe:



Warmup Koordinationstraining - Übungen mit Ball: Laufen von A nach B. Das kann der Martin! Also war auch der Teil schnell im Kasten. Was uns jetzt aber schon bewusst wurde: 160 Übungen sind verdammt viel. Immer wieder drehten wir die ein oder andere Übung neu, da hier und da einfach die Perspektiven nicht passten. Und so waren wir um 19 Uhr erst bei Übungen 32. Mindestens 80 mussten wir heute schaffen, sonst würde es morgen ein langer Tag werden. Und so gaben wir richtig Gas und das nicht nur im Tempo, sondern auch bei den Übungen.

Feeding mit dem Coach: „Splitstep, umdrehen, schlagen, Sidesteps, Overcross. Schnell, schnell, schnell – los noch einen!“, Timo feuerte mich in der Trainerrolle an und ich versuchte die Übungen so zu absolvieren wie ich es als 16-jähriger gemacht hatte. Ich habe immer alles gegeben – auch hier. Doch bereits nach den ersten Übungen zeigte mir mein Körper auf, dass ich eben keine 16 mehr bin. Knieschmerzen, Sprunggelenk – alles meldete sich. Wie soll ich das nun noch 110 Übungen durchhalten?

### **Der letzte macht das Licht aus!**

Um 22 Uhr war dann nicht nur unser Akku leer sondern auch der der Kamera. Bis zum Returntraining, Übung 81, hatten wir es geschafft, doch es reichte dann auch. Um 22:05 Uhr erlosch das Licht in der Tennishalle. „Was freue ich mich auf ein kühles Bier“, sagte Timo. Ich nickte. Und auch Chris taten die Beine weh, stand er den halben Tag mit Höhenangst auf einer Leiter und nahm die Perspektive aus der Totalen auf. Feierabend! Wann geht es morgen weiter? „8 Uhr“, erklärte ich. Na dann mal ab ins Bett. Doch vorher gönnten wir uns noch ein paar Nudeln und 2 Weizen bei mir zu Hause. „Struff spielt in Miami gerade gegen Dimitrov, das schauen wir noch“, sagte Timo während er am Weizen nippte. Ich dachte mir nur: „Was ein verrückter Typ“. 8 Stunden Tennis gespielt und trotzdem noch Bock. Ja, es ist einfach nur ein saugeiler Sport! Und so schauten wir noch den zweiten Satz den Struffi knapp verlor und

gingen dann ins Bett.



### **Der zweite Drehtag: 25.03.23**

Um 6:45 Uhr klingelte der Wecker. Frühstück! Jeden morgen ein weichgekochtes Ei. Meine Freundin ist mittlerweile Profi darin. Und als ich mit meinem Löffel in das Ei stach und der halbflüssige Kern zu sehen war wusste ich: „Heute ist unser Tag“.

Pünktlich um 8 Uhr waren alle Drei dann wieder auf Sendung. Im wahrsten Sinne des Wortes. Weiter ging es mit Aufschlag und Returntraining – Übung 81. Um 9 Uhr wurde es dann etwas voller in der Tennishallen. Die Tennis-Kreismeisterschaften der Jugend fanden heute auch in der Halle statt. Meine Befürchtung, diese könnten den Videodreh doch beeinflussen sollten sich nicht bewahrheiten. Die Kids waren alle sehr ruhig – gut für den Dreh!





Aber der Körper...der Körper sagte nach gefühlt 150 Aufschlägen von Timo: „Nein jetzt nicht mehr“. Ich hatte Timo alle Aufschlagübungen machen lassen, da ich Probleme in der Halswirbelsäule habe. Ein Bandscheibenvorfall macht mir seit einem Jahr starke Probleme worauf ich auch in diesem Jahr kein Spiel für eine Mannschaft spielen werde. Ich bin froh, wenn ich den Beruf des Trainers und meine Videos weiter drehen kann, da muss man im Alter dann eben Abstriche machen und auf Sachen verzichten. Für das Video gaben wir aber nochmal alles. Auch die weiteren Übungen wurden ohne Zwischenfälle abgedreht. Anschließend machten wir noch ein paar Fun-Aufnahmen mit der Go-Pro. Es soll ja ein besonderes Video werden.



## Übung 160 um 14:31 Uhr

Um 14:31 Uhr war es dann so weit: Übung 160: Pendellauf mit Schlagbewegung. Timo war dran. Was freute er sich: „Endlich wieder Laufen“ - nicht nur er hatte genug. Doch natürlich meisterte er auch die letzte Übung. Klappe! Wir haben fertig!.

Es folgte der Abbau, eine Dusche und 2-3 kühle Biere. Das hatten wir uns verdient. Anschließend gingen wir noch einen richtig guten Döner essen und wir verabschiedeten uns voneinander. Tennis-Einzeltraining – 160 Übungen für Trainer und Spieler war im Kasten!



## Cut it! Jetzt kommt die Kür

Während sich die anderen beiden jetzt zurücklehnen dürfen fängt für mich die Arbeit erst richtig an. Meine Aufgabe ist es jetzt im Schnitt das Video zu einem richtigen Erlebnis für Euch zu machen. Jeden Tag arbeite ich derzeit daran, dass das Video hält was es verspricht und dass es die Erwartungen erfüllt. Anfang Mai soll „Tennis Einzeltraining – 160 Übungen für Trainer und Spieler“ dann erscheinen. Bislang läuft alles nach Plan. Zum Release gibt es hier nochmal ein Update. Seit gespannt – es lohnt sich!