

.....

# Wahre Champions Trainings-Newsletter



von **Marco Kühn** am 15. November 2018



## Einleitung

Die zweite Ausgabe des “Wahre Champions” Trainings-Newsletter steht an. In dieser Ausgabe gehen wir einen Schritt von der Technik weg und schauen, was die Körpersprache auf dem Tennisplatz aussagt.

Denn, lieber Tennisfreund: die Körpersprache kann dir genau sagen, wie du bei den Big-Points spielen kannst.

Du wirst in dieser Ausgabe lernen, wie du trotz absoluter Verunsicherung noch seriös und selbstbewusst auf deinen Gegner wirkst. Das ist aber natürlich noch nicht alles.

Denn: ich werde den Trainings-Newsletter nutzen, um dir all mein Wissen aus dem Verbandstraining und den vielen weiteren Trainern, die ich in meiner Jugendzeit hatte, weiterzugeben.

Es gab bereits zu meiner aktiven Zeit eine feste Regel, die die guten von den sehr guten Spielern unterschied. Im 4. Punkt dieses Newsletters werde ich darauf eingehen und mit dir besprechen, was vielleicht auch dich von mehr Siegen und besserem Tennis abhält.

## In dieser Ausgabe:

- Was deine Körpersprache über dich verrät und der “kühnsche” 6-Punkte-Plan für eine selbstbewusste Körpersprache
- 4 effektive Wege, um deine Gegner zu lesen (selbst wenn du jetzt noch nicht den Hauch einer Ahnung hast, wie du das anstellen kannst)
- Der clevere Trick, um deine Gegner zu verunsichern (manchmal kann eine simple Frage ein Donnerwetter auslösen)
- Das taktische Geheimnis, das dich schon in dieser Saison mehr Matches gewinnen lassen wird

Wie du anhand des Inhaltes schon erkennst:

Diese Ausgabe ist gespickt mit taktischen Elementen, die allesamt außerhalb der Ballwechsel stattfinden.

Ich möchte, dass du auch für den mentalen “Kampf” gerüstet bist. Diese Ausgabe zeigt dir erprobte Methoden, die dich auf dem Platz stärker wirken lassen und bei deinen Gegner einen bleibenden Eindruck hinterlassen werden.

Selbstverständlich immer im fairen und sportlichen Rahmen.

Wir starten mit deiner Körpersprache. Diese kannst du schon vor dem ersten Ballwechsel, ach was schreibe ich, noch vor dem Betreten des Platzes einsetzen.

## Was deine Körpersprache über dich verrät und der “kühnsche” 6-Punkte-Plan für eine selbstbewusste Körpersprache

Jetzt geht es um die meistunterschätzteste Waffe auf dem Tennisplatz.

Mit dieser Waffe bist du in der Lage wesentlich stärkere Gegner ins Wanken zu bringen. Du kannst mit dieser Waffe Stärke signalisieren, obwohl du dich miserabel fühlst und von Selbstzweifeln zerfressen bist. Diese Waffe ist so mächtig, dass du deinen gesamten Tennischarakter zu einer echten Festung umfunktionieren kannst.

Aber warum interessiert sich kaum ein Tennisspieler für Körpersprache?

Diese Frage kann ich dir in dieser Ausgabe leider nicht beantworten. Es ist mir ein Rätsel. Dabei reicht ein kurzer Blick auf die weltbesten Tennisspieler, um sich zu überzeugen, dass die Körpersprache einer der mächtigsten Faktoren in deinem Spiel ist.

Mir fällt spontan kein einziger Topspieler ein, der nicht ein Meister der Körpersprache ist. Besonders Rafael Nadal, von dem ich kein Freund bin, nutzt diese Waffe ständig und mit großem Erfolg.

Vor dem Wimbledon-Finale standen sich Rafael Nadal und Roger Federer in der Umkleidekabine gegenüber. Roger ist eher der lässige Typ. Er saß auf der Bank, richtete seine Saiten, sortierte seine Tasche. Rafa hingegen sprang wie ein wildgewordener Stier auf und ab, finsterer Blick, beinahe emotionslos.

Welche Wirkung hatte dies unterbewusst auf Federer gehabt?

Nadal signalisierte absolute Stärke, Selbstvertrauen und nicht das geringste Anzeichen von Zweifeln.

Dies sind allesamt Wirkungstreffer; bereits vor dem Beginn des Matches. Schon bevor die beiden überhaupt den Platz betreten hatten, war Rafael

Nadal in der mental besseren Position. Er musste dafür nicht viel tun. Aber der Effekt war dafür umso größer.

Dein Gegner sagt dir nicht, dass er deine Körpersprache versteht. Aber er nutzt diese.

Diese Regel solltest du dir unbedingt aufschreiben. Diese Subkommunikation auf den Tennisplätzen ist eine feste Regel und gehört, meiner Meinung, zu den unterschätztesten Gebieten unseres geliebten Sports.

Nach diesem Newsletter wirst du ein Meister der Subkommunikation sein ;-)

### **Was du sagst ohne zu sprechen**

Beinahe jede deiner Stimmungen kommunizierst du über deine Körpersprache. Folgende Attribute signalisieren deinem Gegner, dass du zweifelst, unsicher bist und dein Selbstvertrauen noch auf der Couch liegt:

- hängende Schultern
- gesenkter Blick
- schneller Gang
- hektischer Blick
- Augen rollen
- hilflos nach oben schauen
- kaum Zeit lassen zwischen dem ersten und zweiten Aufschlag

Jede Art von Hektik kommt bei deinem Gegner an.

*“Ach, der ist ja schon bereit, um wieder aufzuschlagen. Der muss es ja eilig haben!”*

Wir alle kennen diese Spielsituationen, aber wir kennen kaum ihre Bedeutungen für das mentale Spiel, den “Kampf im Kopf”. Vor allem wird aber unterschätzt, wie sehr dieses mentale Spiel den Schwung bei der eigenen Vorhand beeinflusst.

Und, lieber Tennisfreund: deine negative Körpersprache verstärkt das Selbstvertrauen deiner Gegner.

Ich würde mit dir jede Wette eingehen, dass du aufgrund deiner Körpersprache bereits mehr Matches verloren hast, als du dir jetzt während des Lesen vorstellen kannst.

Du darfst nie vergessen: auch dein Gegner ist unsicher, von Zweifeln befleckt und auf der Suche nach seinem besten Tennis. Sieht er dann auf der anderen Seite jemanden, der ebenso verunsichert ist, der vielleicht noch weniger Selbstvertrauen mit auf den Platz gebracht hat, dann machst du deinen Gegner sofort, unterbewusst, stärker.

Und unter uns: wir wollen doch auf gar keinen Fall, dass wir unsere Gegner stärker machen, als sie sich eigentlich fühlen ;-)

Stattdessen möchte ich, dass du auf dem Platz eine Eiche bist. Unverrückbar, cool, ausgeglichen, von keinem Netzroller und keinem Schummler auf dieser Welt aus der Ruhe zu bringen. Dich kann nichts aus der Fassung bringen, weil du genau weißt, welcher Tennischarakter du bist.

Du bleibst bei den Big-Points (den wichtigen Punkten, bei denen es um Sieg oder Niederlage geht) besonnen und zeigst deinem Gegner durch deine Körpersprache, dass du ganz sicher die besten Entscheidungen für diese Spielsituation treffen wirst.

Denn dann wird dein Gegner nervös. Wenn er sieht, dass dort drüben ein Charakter steht, der sich vollkommen bewusst darüber ist, was er tut, dann beginnt der Arm bei der Vorhand zu wackeln.

Um dies zu erreichen haben ich einen 6-Punkte-Plan für dich zusammengestellt, der dich in der Subkommunikation auf dem Platz schult und dein Selbstvertrauen, selbst wenn es nicht vorhanden ist, sichtbar werden lässt.

Du musst nicht selbstbewusst sein. Es reicht aus, wenn dein Gegner überzeugt ist, dass du selbstbewusst bist.

## Der "kühnsche" 6-Punkte-Plan für eine selbstbewusste Körpersprache

### **Punkt #1: Du wirkst, wie du denkst**

Du besitzt eine Fähigkeit, die du kaum nutzt. Denn: du kannst dich stark reden. Viele Spieler tun genau das Gegenteil und reden sich pausenlos schwach. Sei du nicht so. Kehre es ins Gegenteil um und rede dich stark. Du wirst ganz anders auf deinen Gegner wirken.

Erinnere dich bitte an das letzte Match, welches du gegen einen vermeintlich schwächeren Spieler verloren hast. Machte dieser Spieler auf dich einen verunsicherten, zögerlichen und beinahe ängstlichen Eindruck? Sehr wahrscheinlich nicht. Dieser Spieler wird sich nach krummen Punktgewinnen gepusht haben und hat dadurch ein Selbstvertrauen ausgestrahlt, welches im Gegenzug dich total verunsichert haben wird.

Wie wird dieser Strategie über sich selbst gedacht haben?

Natürlich absolut positiv, frei von irgendwelchen Zweifeln. Dieser vermeintlich schwächere Spieler wird sich selbst so stark geredet haben, dass er im Laufe des Matches vollkommen davon überzeugt war dich bezwingen zu können.

Dieser vermeintlich schwächere Spieler war mental so stark, dass sich sein Denken auf den Platz projiziert hat.

Deine Körpersprache beginnt immer mit dem, was du (über dich) denkst. Und es ist kein Problem für dich positiv zu denken.

Im Laufe eines Matches sprichst du viel zu dir selbst. Gestalte diese "Gespräche" so weit wie möglich positiv und humorvoll.

*"Mein zweiter Aufschlag ist vielleicht nicht der Beste, aber dafür knall ich jetzt einen ersten hammer raus."*

*"Mit der Rückhand kann ich meinem Gegner keine Probleme bereiten. Dafür werde ich meine Vorhand geschickt einsetzen, um ihn aus dem Feld zu drängen."*

*"Wofür spektakulär spielen? Ich weiß, dass meist derjenige gewinnt, der den Ball sicherer reinspielt. Ich konzentriere mich deswegen auf weniger Tempo."*

In jedem einzelnen Beispiel ist eine positive Grundstimmung. Du rbauchst dich natürlich nicht über den Klee loben und unrealistisch positiv auf dein einreden. Du sollst einfach ein Gefühl für einen guten Umgang mit dir selbst entwickeln.

Das ist dein Ziel.

### **Punkt #2: Wie du dich selbstbewusst bewegst**

Wie ist die Reaktion der meisten Menschen, wenn Panik ausbricht?

Korrekt. Sie werden hektisch und - ebenfalls panisch. Mal ganz davon abgesehen, dass Panik bei Panik grauenvoll ist, kannst du dir jetzt schon merken:

Überlegenheit und Selbstvertrauen strahlst du durch Ruhe in hektischen Situationen aus. Dabei ist es wirklich egal, wie du dich im Inneren fühlst. Du kannst Angst haben vor dem nächsten Punkt bei 4:4 im ersten Satz und 30:30. Wenn du dich ruhig, gelassen und überlegen bewegst, wird dein Gegner diese Signale wie folgt deuten:

*"Mist. Wie kann der so ruhig bleiben. Er wird keinesfalls schlecht spielen beim nächsten Punkt, dafür ist er zu gelassen. Jetzt muss ich mir etwas einfallen lassen."*

Es baut sich ein unterbewusster Druck beim Gegner auf etwas Besonderes spielen zu müssen. Ich bin mir sicher, dass du diesen Druck nur zu gut kennst.



Welche Eigenschaften lassen dich selbstbewusst bewegen und deinen Gegner unter Druck setzen?

- nutze große Schritte
- nutze langsame Schritte
- Blick nach vorn gerichtet
- lockere Arme
- dein Blick wandert nicht wild hin und her
- du stehst beim Seitenwechsel nach deinem Gegner auf
- du lässt deinem Gegner beim Gang zur Bank stets den Vortritt
- du holst Bälle in aller Seelenruhe
- du richtest deine Saiten in Seelenruhe
- zwischen dem ersten und zweiten Aufschlag tippst du den Ball auf und schaust nochmal zweimal zu deinem Kontrahenten rüber

Diese Eigenschaften demonstrieren deinem Gegenüber Stärke. Drehe all diese Eigenschaften um und du hast einen verunsicherten, ängstlichen Spieler, der keinen Schimmer hat, was er als nächstes spielen soll.

Der größte Vorteil für dich ist aber das Wissen, dass Körpersprache einen direkten Einfluss auf das Match hat. Denn viele Spieler, besonders im unteren LK-Bereich, kümmern sich kein Stück darum, wie sie auf dem Platz als Charakter wirken. Sie sind so sehr mit sich selbst, ihren Ausholbewegungen und vor allem mit ihren Emotionen beschäftigt, dass sie überhaupt nicht merken, dass du sie beim nächsten Mal durch deine ruhige Art und Weise zur Weißglut bringst und (noch) mehr leichte Fehler provozierst.

Die nächsten Punkte des "kühnschen" Plan`s drehen sich um konkrete Spielsituationen.

Wir verlieren keine Zeit und gehen direkt ins Detail.

### **Punkt #3: Die Pause zwischen dem ersten und zweiten Aufschlag**

Ich weiß, es ist eine Tortur.

Es ist eine besondere Tortur, wenn man zuvor einen langen Ballwechsel gespielt und diesen unglücklich verloren hat.

Aber: dein Verhalten vor deinen Aufschlägen ist *unglaublich* wichtig. Viel wichtiger, als du derzeit noch annimmst. Dabei geht es primär um deine Körpersprache und wie du auf deinen Kontrahenten wirkst. Aber sekundär geht es auch darum, wie du dich selbst in diesen extrem stressigen und mental fordernden Situationen behandelst.

Bist du gut zu dir? Lässt du dir Zeit, schaust zu deinem Gegner rüber und schlägst ruhig auf?

Oder zappelst du mehr? Bist du unruhig und lässt dir zwischen dem ersten und zweiten Aufschlag gar keine Zeit; nicht mal um den Ball zu aufzutippen?

Kein Topspieler in der Geschichte unseres geliebten Sports war je zappelig zwischen dem ersten und zweiten Aufschlag. Nicht einmal vor 20.000 Zuschauern im größten Tennisstadion der Welt.

Ich kann dich beruhigen: so cool musst du nicht werden. Aber wenn die Ruhe vor und zwischen deinen Aufschlägen nicht gerade zu deinen Stärken gehört, dann solltest du jetzt aufmerksam weiterlesen. Ich werde dir zwei Tipps geben, die vielen Spielern aus meinem Online Coaching geholfen haben - sogar auf Regionalliga-Niveau.

- 1) Die sieben Atemzüge - nicht mehr, auch nicht weniger
- 2) Das Auftippen des Balles und der Blick zum Gegner

Gehen wir ins Detail.

Ich weiß, dass du während deiner Matches nicht bewusst atmest ;-)

Das ist normal, menschlich und gehört einfach dazu. Es gibt aber ganz spezielle Momente, die von dir mehr Bewusstheit erfordern.

Die Momente vor deinen Aufschlägen zum Beispiel. Hier hast du die Chance das Tempo des Matches zu bestimmen. Du bestimmst, wann der nächste Punkt gespielt wird.

Ist das nicht eine wirkungsvolle Macht?

Kaum ein Vereinsspieler bemerkt das. Fast alle, laut meinen Beobachtungen, lassen sich kaum Zeit bei ihren Aufschlägen und vergeuden damit eine wirklich wirkungsvolle Waffe.

Durch diese Macht kannst du ein Match einfach anhalten, wenn du durchschnaufen musst. Du kannst das Spiel verzögern oder natürlich auch auch schneller wieder aufnehmen.

Und: du kannst dir die Zeit nehmen, um sieben Mal durchzuatmen. Dies machst du wie folgt:

- Atme durch die Nase ein
- Atme durch den Mund wieder aus
- Lass den Bauch locker und sei nicht zu verkrampft
- Schaue dabei nach vorn, nicht zu Boden

Eine verbesserte Konzentrationsfähigkeit, mehr Ruhe und ein klarerer Blick auf das Spielgeschehen sind dir dadurch garantiert. Es gibt gar keine andere Möglichkeit.

Kombiniere die sieben Atemzüge mit dem Auftippen und dem Blick zum Gegner.

Du sprichst so durch deine Körpersprache deinen Gegner direkt nonverbal an. Du sagst ihm:

*“Schau her. Ich bin bereit, um jetzt gut aufzuschlagen. Bist du es auch?”*

All das hinterlässt Wirkung bei deinem Gegner und wird einen direkten Einfluss auf seinen Return und den dann folgenden Ballwechsel haben.

#### **Punkt #4: Wenn es zu Diskussionen kommt**

Ich schaute mir vor Jahren ein Match auf unserer Tennisanlage in Fröndenberg an.

Die Namen der beiden Kontrahenten sind mir ehrlich gesagt nicht mehr im Kopf. Deswegen nenne ich sie Spieler A und Spieler B.

*Spieler A* = technisch verdammt gut, tolle Vorhand, solide Rückhand, wenig Fehler. Dafür taktisch zu eindimensional.

*Spieler B* = technisch schwach, keine gute Vorhand, keine gute Rückhand. Sehr sicher und sehr schlau im Bereich der mentalen Kriegsführung.

Zunächst lag Spieler A schnell vorn. Er war von den Grundlagen her der klar bessere Spieler. Aber dann begann Spieler B in der Kiste der mentalen Waffen zu graben und fand:

Die Diskussion aus dem Nichts.

Er verwickelte Spieler A immer wieder in Gespräche und nervte diesen. Mal ging es darum, dass Spieler A sich angeblich zu viel Zeit zwischen den Ballwechseln ließ. Mal beschwerte sich Spieler B darüber, dass der Spielstand wohl nicht richtig sei.

Der Zweck?

Spieler B wollte Spieler A auf der mentalen Ebene angreifen. Und genau das gelang ihm. Spieler A reagierte hektisch, nervös und genervt auf die Gespräche. Er zeigte Schwäche, in dem er sich immer wieder von seinem Gegner körperlich abwandte. Nie stand er offen, frontal zu Spieler B, um mit ihm zu sprechen. Spieler A hatte eine abwehrende, Schutz suchende Körpersprache:

- hängender Kopf
- eingefallene Schultern
- gesenkter Blick

Bitte imitiere diese Körpersprache niemals. In keinem Fall darfst du wie ein begossener Pudel über den Platz watscheln.

Dein Gegner spürt deine Unsicherheit. Wie vor einigen Seiten bereits geschrieben: du machst deinen Gegner stärker, wenn du Schwäche zeigst. Dein Gegner wird selbstbewusster, er geht mehr auf die Bälle zu, traut sich durchzuziehen. Er denkt weniger nach und ist weniger mit sich selbst beschäftigt.

Und das darf dir nicht passieren.

Wie reagierst du also, wenn dein Gegner ein erhöhtes Verlangen nach Kommunikation mit dir signalisiert?

Du wendest dich deinem Gegner zu und öffnest dich ihm. Du schaust mit gehobenem Kopf entspannt auf ihn und sagst nicht mehr als nötig. Du lässt dich nicht auf lange Diskussionen ein. Du gibst stattdessen klar die Marschrichtung vor.

Spieler B:

*“Hey. Der Ball, meine Vorhand, der hat doch noch die Linie gekratzt. Das seh ich doch von hier.”*

Du:

*“Nein. Der war im Aus. Komm rüber und vergewissere dich. Solltest du anderer Meinung sein, spielen wir zwei Neue.”*

Diskussion?

Fehlanzeige!

Du zeigst Stärke, Überlegenheit und Ruhe. Dein Gegner bekommt keine Möglichkeit sich gut zu fühlen oder gar zu denken, dass er dich, den Fels, die Eiche, verrücken kann.

## **Punkt #5: Wenn du im Satz führst**

Roger Federer ist ein Frontrunner.

Führt er einmal, ist es für den Gegner sehr schwer nochmal ranzukommen. Federer versucht genau deswegen meist einen Blitzstart hinzulegen, um gleich klarzumachen, wer der Schweizer Chef im Viereck ist.

Wir haben vorhin über das Tempo des Matches gesprochen und das du bei eigenen Aufschlag stets die Chance hast, das Spiel langsamer oder aber auch schneller zu machen.

Federer ist bemüht bei eigener Führung das Spiel schneller zu machen.

Wie macht er das?

- Er lässt beim Seitenwechsel seinem Gegner nicht den Vortritt
- Er steht beim Seitenwechsel immer als Erster auf
- Er stellt sich schnell zu den Returns bereit
- Er spielt dem Gegner Bälle zu, damit es schnell weitergehen kann und dieser schneller aufschlagen kann

All diese Kleinigkeiten machen das Spiel schneller.

Und lassen dem Gegner kaum Ruhe, um zu überlegen und die eigene Taktik neu auszurichten. Federer ist ein Genie der Strategie. Durch kleine Sticheleien im mentalen Bereich, ausgelöst durch seine Körpersprache, legt er dem Gegner eine Schlinge um den Hals.

Das kannst du für dein Spiel übernehmen. Match-Intelligenz wird dies gern genannt. Du agierst auf die Dynamiken des Matches, anstatt nur zu reagieren. Gibst du das Tempo des Matches vor wird sich dein Gegner automatisch unsicherer auf dem Platz fühlen. Er wird zögern, wenn der Ball auf seine schwächere Rückhand kommt.

Das Schöne daran: du musst niemanden mit Worten manipulieren ;-). Du kannst dies durch dein Verhalten auf dem Platz steuern und auf diese Weise dem Spiel deinen Stempel aufdrücken.

## **Punkt #6: Wenn du in Rückstand gerätst**

Lächle.

Reiß` einen Witz mit deinem Teamkollegen.

Suggestiere vollkommene Kontrolle über die Situation im Match, indem du:

- langsamer und höher spielst
- immer als Letzter die Bank beim Seitenwechsel verlässt
- die Schultern nicht hängen lässt
- keine Diskussionen mit deinem Gegner oder einem Zuschauer beginnst
- auf der Stelle tänzelst, wenn dein Gegner sich zum Aufschlag bereitstellt

Du bist die Eiche, der weder Sturm noch Emotionen etwas anhaben können. Du grinst Netzroller deines Gegners weg. Im Kopf arbeitest du analytisch an Lösungen für deine Probleme auf dem Platz. Allerdings in einer buddhistischen Ruhe, die deinem Gegner niemals verrät, dass du bereits an einem Masterplan im Kopf arbeitest.

Du wiegst so deinen Gegner in Sicherheit.

Wenn du im Satz hinten liegst, kannst du trotzdem im mentalen Bereich taktisch clever agieren. Ist dein Gegner spielerisch besser, musst du ihm genau das verdeutlichen: eben das er der bessere Spieler ist.

Nur dann gibst du deinem Gegner die Chance fahrlässiger zu agieren. Du kannst dich so Stück für Stück wieder herankämpfen und vor allem den mentalen Kampf gewinnen.

Tennis ist immer ein Kampf im Kopf. Ein Kampf mit dir selbst und mit deinem Gegner. Nur weil du spielerisch und auf der Anzeigetafel schlechter bist heißt das noch lange nicht, dass du das Match verlieren wirst.

Denn es gibt eben diese Momente, die ein Spiel kippen lassen. Aber dafür musst du in den Kopf deines Gegner hineinkommen. Und dies gelingt dir, wenn du eine Rolle auf dem Platz spielst.

Idealerweise ist dies immer die Rolle, die für die aktuelle Spielsituation am besten geeignet ist.

Klar. Das hat etwas mit emotionaler Kontrolle zu tun.

Aber daran kannst du arbeiten. Sieh dich als Schauspieler, nicht als Narr, der von der Stärke des Gegners kontrolliert wird. Das wäre ja zu einfach ;-)

Du kannst durch deine Art, wie du dich als Charakter auf dem Platz gibst, immer wieder ins Match zurückfinden. Die in diesem Punkt angesprochenen Verhaltensweisen gaukeln deinem Gegner vor, dass du die Sache mit Humor und nicht zu ernst nimmst.

Automatisch wird dein Gegner das Match ebenfalls nicht mehr so ernst nehmen. Aber dein Gegner weiß nichts von dem Masterplan, den du im Hinterstübchen schmiedest.

Abschließend kannst du dir zum Thema Körpersprache die wichtigsten Punkte in dein Smartphone oder auf einen Zettel schreiben:

Ruhe bedeutet Überlegenheit

Du gibst das Tempo des Matches vor

Diskussionen gibt es nicht, nur deine Marschrichtung

Nimm diese drei Punkte, lerne sie umzusetzen und du wirst auf deine Gegner anders wirken und (sehr wahrscheinlich) Matches gewinnen, die du noch letzte Saison verloren hast.

Das, was du auf deinen Gegner ausstrahlst, macht sich auch im Spiel deines Gegners bemerkbar.

Nutze dieses Wissen.



## 4 effektive Wege, um deine Gegner zu lesen (selbst wenn du jetzt noch nicht den Hauch einer Ahnung hast, wie du das anstellen kannst)

### **Weg #1: Jeder Spieler besitzt Verhaltensmuster**

Es kann die Vorhand aus dem Lauf sein, die dein Gegner immer cross spielt. Es kann der Rückhand-Slice sein, der immer auf deine Rückhand gespielt wird. Es kann die Vorhand aus dem Halbfeld sein, die dein Gegner immer durch die Mitte spielt.

Merke dir jetzt, ganz egal was dir je ein anderer sagen wird:

Jeder Spieler hat seine Verhaltensmuster.

Der Mensch besteht aus festgefahrenen Verhaltensweisen. Das ist im Privatleben so, wenn der Mann immer die Flucht ergreift, wenn die Frau zu emotional wird ;-). Und das ist so, wenn du nach einer 3:1-Führung den Faden verlierst, wütend über den Platz stampfst und mal wieder damit beginnst dich selbst zu verfluchen.

Es ist wie eine Kassette, die irgendwann mal bespielt wurde, und auf Knopfdruck abgespielt wird.

Solch ein Knopfdruck kann ein zu kurzer Ball von dir sein. Die Kassette deines Gegners spielt dann ab:

*“So. Ab, auf den Ball zugehen. Spiel am besten durch die Mitte.”*

Wenn du das Spiel deiner Gegner lesen willst, dann achte auf auffällige Verhaltensmuster. Du wirst sie finden.

## **Weg #2: Verschiedene Ausholbewegungen: Worauf du achten solltest**

Wie bereits bei der Körpersprache angesprochen: dein Gegner ist mal zögerlich und ängstlich, mal sehr selbstbewusst.

Zumeist holen Spieler, die ein hohes Selbstvertrauen besitzen, ruhiger aus. Bei der Vorhand kann die Schleife bei der Ausholbewegung dann etwas aufwendiger sein.

Ist ein Spieler verunsichert wird er kürzere, schnellere Bewegungen bevorzugen. Deswegen wird beim Stoppball auch fast gar nicht mehr ausgeholt, weil man so verunsichert ist, dass man den Punkt einfach nur schnell zu Ende bringen will :-)

Du kannst also anhand der Ausholbewegungen herausfinden, wie selbstbewusst, oder eben auch nicht, dein Gegner ist.

Es ist schwierig durch die Ausholbewegung zu erkennen, wohin dein Gegner spielen wird. Viele Spieler wissen manchmal selber nicht, wohin sie den nächsten Ball spielen werden. Das klingt jetzt natürlich ein wenig witzig - ist aber so.

Ich halte es für einen Mythos anhand der Ausholbewegung die Schlagrichtung erahnen zu können. Profitabler ist es für dich, wenn du die ersten zwei Wege miteinander kombinierst und so einen echten Einblick in das Verhalten deiner Gegner erlangst.

Der clevere Spieler schlägt meist den besseren Spieler.

### **Weg #3: Den Aufschlag lesen**

Ist es bei den Grundsschlägen kompliziert den nächsten Schlag deiner Gegner anhand der Ausholbewegungen zu enttarnen, so ist dies beim Aufschlag definitiv möglich.

Auch beim Aufschlag gilt das, was du in den ersten beiden Punkten bereits gelernt hast: dein Gegner besitzt bestimmte Verhaltensweisen. Er wird zum Beispiel immer in engen Spielsituationen mit Slice nach außen servieren - wie bei 30:30 oder Einstand.

Er wird vielleicht auch das typische Muster spielen: der erste Aufschlag mit 100% des Tempos, den zweiten Aufschlag dann mit 60% des Tempos, auf die Rückhand.

All diese Informationen kannst du sammeln und für dich nutzen.

Ich möchte dir aber noch weitere Werkzeuge mit in deine Tennistasche legen. Mit diesen Werkzeugen kannst du den Aufschlag deiner Gegner noch besser identifizieren.

Ballwurf weit nach rechts = Slice-Aufschlag

Ballwurf sehr gerade = gerader Aufschlag, ohne viel Slice oder Kick

Ballwurf etwas nach links = Kick-Aufschlag

Ballwurf leicht nach rechts = gerade, harter Aufschlag, mittig gespielt

Du kannst auch an der Fußstellung und der allgemeinen Position des Oberkörpers erkennen, welcher Typus dein Gegner beim Aufschlag ist. Du wirst in deiner Karriere schon gesehen haben, dass es nicht nur die "Hau-Drauf-Aufschläger" gibt, sondern auch Spieler, die viel mit Präzision, Slice und weniger Tempo arbeiten.

Lass uns schauen, wie du diesen zwei Typen sofort unterscheiden kannst, ohne dass diese überhaupt den Ball hochgeworfen haben.

Vordere Fußspitze zeigt nach vorn = Harter Aufschläger, weniger Präzision

Vordere Fußspitze zeigt mehr zur Seite = Präziser Aufschlag, mehr Schnitt

Bei der ersten Fußstellung ist der gesamte Oberkörper offener, sobald die Aufschlagbewegung im Gange ist. Der Oberkörper dreht sich dann mehr rein, wenn der Ball getroffen wird. Dadurch entsteht ein höheres Tempo, als wenn die Fußspitze mehr zur Seite geneigt ist und der Oberkörper beim Aufschlag dadurch geschlossener ist.

Achte mal drauf - du wirst schnell ein Auge für diese beiden "Aufschlag-Charaktere" gewinnen.

#### **Weg #4: Konterspieler oder aggressiver Hau-Drauf?!**

Wenn du zwischen LK 16 und LK 23 kämpfst, dann gibt es jetzt den ultimativen Hinweis, der dich weiter nach oben führen wird.

Denn: du wirst immer einen der beiden Spielertypen auf der anderen Seite des Netzes finden.

Entweder den Konterspieler, der es liebt, wenn du selbst schnell spielst.  
Oder den Hau-Drauf, der dir jeden zu kurzen Ball gnadenlos um die Ohren pfeffert.

Finde innerhalb der ersten drei bis vier Aufschlagspiele heraus, ob du gegen einen Konterspieler oder gegen einen Hau-Drauf spielst. Wenn du weißt mit wem du es zu tun hast, kannst du direkt deine Taktik dementsprechend ausrichten.

Easy, oder? ;-)

Viele Spieler verstehen aber genau das nicht: was ihr Gegner auf der anderen Seite überhaupt macht. Was er kann, oder auch nicht kann.

Ich habe es schon unzählige Male erlebt, dass Spieler A nicht gemerkt hat, dass Spieler B ein lupenreiner Konterspieler ist. Spieler A versuchte dann noch schneller, noch direkter auf die Punkte zu gehen.

Was aber passierte?

Spieler A machte noch mehr Fehler und Spieler B hatte noch mehr Freude an dem Match.

Das wird dir ab jetzt nicht mehr passieren. Denn du wirst sofort merken, dass dein Gegner vielleicht ein Konterspieler ist. Dann drehst du das Ganze um und gibst diesem Konterspieler mal was zu tun.

So kannst du gegen Konterspieler agieren:

- spiele langsamer, lass den Konterspieler mal Druck machen
- nutze mehr die Winkel
- spiele mehr durch die Mitte
- spiele mehr Slice
- attackiere, wenn möglich, den zweiten Aufschlag
- spiele anschließend im Ballwechsel langsamer

All diese Punkte haben ein Ziel: der Konterspieler darf keinen schnellen Ball bekommen. Der Konterspieler bekommt Probleme und macht Fehler, wenn er selbst das Spiel diktieren muss.

Anders verhält es sich mit dem Hau-Drauf. Dieser Spielertyp bekommt Probleme, wenn er sich bewegen muss. Wenn er Bälle aus dem Lauf heraus spielen muss.

Er entwickelt aber seine größte Stärke, wenn er sich nicht zu den Bällen hinbewegen muss. Magnus, mein schwedischer Trainer als ich neun Jahre jung war, sagte immer: *“You walk like Kühlschränke!”*

Wie kannst du gegen den Hau-Drauf am besten agieren?

- lass ihn bewegen
- links rechts, rechts link
- spiel lieber präzise statt schnell
- streue Stopps ein und rücke diesen nach
- lass ihn Bälle aus dem Lauf heraus spielen

## Der clevere Trick, um deine Gegner zu verunsichern (manchmal kann eine simple Frage ein Donnerwetter auslösen)

Ich habe mit mir gerungen diese Geschichte zu erzählen.

Sie entstand nach einem ganz besonderen Spiel. Zu meiner Jugendzeit habe ich viel in meinem Heimatverein in Fröndenberg gespielt. Auch wenn ich in Dortmund trainierte, war dort meine Basis.

Zu dieser Zeit gab es viele sehr talentierte und gute Tennisspieler in Fröndenberg. Einer dieser Spieler war Matthias. Er spielte, soweit ich mich erinnern kann, nur selten für die erste Mannschaft.

Aber sein Tennis begeisterte mich schon als Kind.

Nach über zwanzig Jahren haben wir uns im letzten Sommer getroffen und ein paar Bälle über das Netz geschupft. Matthias spielt immer noch ein wunderbares Tennis, welches einfach Spaß macht anzuschauen. Nach unserer kleinen Trainingseinheit saßen wir noch auf der Terrasse des Clubhauses und unterhielten uns über Gott und die Tenniswelt.

Zwei Inhalte aus diesem Gespräch verrate ich dir jetzt. Bitte nutze dieses Wissen ausschließlich für dich.

Denn ansonsten läufst du wirklich Gefahr deine vielleicht zukünftigen Gegner stärker zu machen.

Matthias sagte zu mir:

*“Schau, Marco. Die Tennisspieler auf Vereinsebene sind komplett uninformiert, wenn es um ihre Schläger geht. Viele Spieler spielen schlicht den falschen Schläger. Wenn jemand viel mit Topspin spielt, aber einen Schläger mit einer recht kleinen Schlägerfläche spielt, was passiert dann? Dieser Spieler wird mit dem fortlaufenden Ballwechsel immer höheres Risiko gehen den Ball mit dem Rahmen zu treffen.*

*Denn die meisten Spieler, von LK 23 bis vielleicht LK 12, werden von Schlag zu Schlag hektischer im Ballwechsel. Spielen sie dann noch einen Schläger, der mal so gar nicht zu ihrer Spielweise passt, dann haben diese Spieler echte Probleme.*

*Der fast schon Witz an dieser Sache ist, dass diese Spieler dann im dunkeln tappen, warum sie denn so viele leichte Fehler in ihrem Spiel haben.”*

Was soll ich dazu sagen? Matthias hat vollkommen recht.

Lass uns diese Theorie anhand eines einfachen Beispiels durchgehen.

Robin spielt Vor- sowie Rückhand mit einem extremen Griff und dadurch mit extrem viel Spin. Er spielt einen Head-Schläger (das Modell spielt keine Rolle) mit einem kleinen Schlägerkopf.

Passt solch ein kleiner Schlägerkopf zu einem Spieler, der mit viel Spin agiert? Stell dir mal Rafael Nadal mit dem Schläger von Pete Sampras vor.

Würde Rafa damit unendlich oft die French Open gewinnen?

Nein, würde er nicht. Weil dieser Schläger in keinster Weise zu seinem Spielstil, zu seinem Charakter auf dem Platz, passt.

Jetzt kommt der fast schon unfaire Trick:

Wenn du bei deinem Gegner bemerkst, dass sein Schläger nicht zu seinem Spielstil passt, kannst du taktisch sofort darauf reagieren.

Spielst du beispielsweise gegen den Robin, den wir gerade beschrieben haben, kannst du viel mit Slice agieren.

Für einen Spin-Spieler ist es eh schon schwierig unter den Ball zu kommen. Mit einer viel zu kleinen Schlägerfläche ist dies umso schwerer.

Wenn es um das Lesen deiner Gegner geht, musst du alle Informationen mitnehmen, die dir dein Gegner zur Verfügung stellt.

Das kann die Körperstatur sein. Der Schläger, die Ausholbewegungen und die Beinarbeit. Du besitzt die Fähigkeit total aufmerksam zu sein. Nutze diese Fähigkeit und du wirst dich, innerhalb weniger Monate, spielerisch weiterentwickeln.

Es gibt gar keine andere Möglichkeit.

Was ich dir noch mitgeben will, was ich ebenfalls mit Matthias besprochen hatte:

Versetze dich immer mal wieder in deinen Gegner hinein. Was könnte er denken? Was bereitet ihm Probleme? Worüber zerbricht er sich den Kopf? Was fällt ihm leicht?

Durch diese simplen Fragen bekommst du wichtige Informationen. Diese kannst du nutzen, um deine Taktik auf deinen Gegner anzuwenden.

Als besserer Spieler wirst du leider nicht immer gewinnen. Auf dem Tennisplatz gewinnt meist der Spieler, der klüger agiert. Ein kluger Spieler kann seinen Gegner lesen, kann Informationen sammeln und diese dann für sich nutzen.

Dein Weg zu wahrer Transformation führt also über deinen Gegner. Immer. Du kannst dreimal die Woche Trainerstunden nehmen, Joggen gehen und mental fit werden. Das alles ist die Grundlage, um anschließend auf dem Platz, im Match, auf deinen Gegner zu reagieren und die besten Entscheidungen zu treffen.

Mit dem erweiterten Newsletter bist du ganz gut ausgestattet, denke ich ;-)



## Das taktische Geheimnis, das dich schon in dieser Saison mehr Matches gewinnen lassen wird

Was ich dir jetzt verraten werde hat bereits vier Spieler, mit denen ich im Online Coaching gearbeitet habe, mehrere LK-Stufen nach oben geschleudert.

Ich kam auf dieses "Geheimnis", als ich allen Spielern, die zwischen LK 23 und LK 16 standen, die folgende Frage stellte:

*"Machst du die meisten Fehler, wenn der Ball dreimal im Ballwechsel über das Netz geflogen ist?"*

Die Antwort auf diese Frage war ausnahmslos: ja!

Was sagt dir das? Du musst deine Disziplin in den Ballwechseln verbessern. Und zwar ab sofort. Dies kannst du zum Glück ganz einfach tun. Wann immer du ein Trainingsspiel hast achte darauf, wie du dich im Ballwechsel nach deinem dritten Schlag verhältst.

Hier mal einige Befürchtungen, die ich habe:

- du wirst von Schlag zu Schlag hektischer
- in dir wird von Schlag zu Schlag das Gefühl größer, dass du etwas Besonderes spielen musst
- du hast immer das Gefühl, dass dein Gegner gleich einen Winner schlägt
- du verlierst von Schlag zu Schlag das Vertrauen in deine Sicherheit
- deine Schläge werden von Schlag zu Schlag schneller
- einen schnellen Ball deines Gegners beantwortest du mit einem noch schnelleren Schlag deinerseits

Erkennst du dich in vielen dieser Punkte wieder?

Dann hast du jetzt die perfekte Liste von Punkten, die du sofort aus deinem Tennis streichen kannst. Denn all diese Punkte halten dich von besseren Ergebnissen und deiner sportlichen Entwicklung ab.

Du kannst dir nicht vorstellen, wie viele Tennisspieler an dieser Hürde scheitern. Sie scheitern nicht, weil sie zu schlecht Tennis spielen. Sie scheitern, weil sie diese Hürde nicht erkennen.

Wenn du mehr Matches gewinnen willst, dann musst du nach deinem dritten Schlag im Ballwechsel sicherer werden. Mehr nicht. Und ich schreibe bewusst "sicherer", nicht besser. Du musst keine grandiosen Winnerschläge am Fließband produzieren. Ober spektakulär Serve and Volley spielen.

Das ist alles Quatsch.

Was du tun musst ist, dass du dich zu einem Spieler mauserst, der auch nach dem dritten Schlag mental ausgeruht, sicher und kontrolliert weiterspielen kann. Meiner Meinung nach ist dieser "Defekt" rein mental. Dies ergibt sich aus der Liste an verschiedenen Punkten, die ich dir gerade eben aufgeschrieben hatte.

Was kannst du stattdessen tun?

- spiele bewusst nach deinem dritten Schlag höher und langsamer
- bleib von den Seitenlinien weg und spiele mittiger
- gib deinem Gegner auch mal die Chance Fehler zu machen
- variiere das Tempo, streue einen Slice ein
- achte besonders nach dem dritten Schlag auf deine Beinarbeit und konzentriere dich auf kleine, viele Schritte

Das ist, um diese zweite Ausgabe abzuschließen, dein Fahrplan zu einer erfolgreicherer Tenniskarriere.

Wenn du Fragen hast, dann stehe ich dir als Leser dieses erweiterten Newsletters natürlich für Fragen offen.

Mail mir an [marco@tennis-insider.de](mailto:marco@tennis-insider.de).

Ich freue mich dich auch bei der nächsten Ausgabe zu begrüßen!