



DIE KRITIK DES
EIGENEN SPIELS

Antworten auf Fragen von Clubspielern aus den letzten vier Jahren tennis-insider.de

Erstellt und geschrieben von Marco Kühn

Die Rechte dieses Bonuskapitels liegen beim Autor. Diese PDF-Datei darf weder weitergegeben - noch verkauft werden.

Geschrieben für die Käufer von "Wahre Champions warten nicht - Die Kunst, als Clubspieler eigenständig seine sportlichen Ziele zu erreichen"

Sind Fragen von anderen Clubspielern für dich interessant?

Natürlich.

In diesem, ich nenne es einfach mal Bonuskapitel, wirst du einige Schätze finden. Seitdem der Blog tennis-insider.de online ist, gab es immer mal wieder Leserfragen. Natürlich anonymisiert, habe ich diese Fragen zusammengetragen, da ich einen großen Nutzen für dich gesehen habe.

Probleme und Fragen von anderen Clubspielern können auch dich und dein Tennis betreffen.

Du kannst von den Problemen anderer lernen.

Ich habe versucht die wichtigsten Fragen und Antworten herauszufischen. Aus einem ganzen Pool von Fragen.

Aus folgenden Bereichen wirst du in diesem Bonuskapitel etwas lernen:

- Mentalität
- Technik
- Taktik
- Einstellung

Die Fragen wurden so übernommen, wie sie gestellt wurden. Dies gibt dem Bonuskapitel etwas echtes und unverfälschtes.

In hervorgehobener Schrift siehst du jeweils die Frage -
darunter dann die Antwort.

Was sind die größten Fehler und Mythen, die du beim Tennistraining siehst? Was sind die größten Zeitverschwendungen?

Die größte Zeitverschwendung sind Korbübungen mit 5 Spielern. Ein großer Mythos ist es, dass die talentierten Spieler auch die besten sind. Tennis wird viel über den Charakter entschieden. Würde es nach Talent gehen, wäre Kyrgios Nummer eins und Dimitrov Nummer zwei.

Hallo Marco,

ich bin zufällig auf deiner Seite gelandet und habe schon den ein oder anderen Tipp in der Umsetzung (um dann auch festzustellen, dass man es vom Trainer doch irgendwann schon mal gehört hat.. ;-).

Meine Schwächen sind folgende:

- **Hohe Bälle, egal welcher Art (auch Schmetterbälle)**
- **Ich laufe gerne in den Ball rein (oder bin schneller als der Ball :-)**
- **Ich habe manchmal den Eindruck mit zu viel Kraft zu spielen und die Bälle gehen dann ins aus**
- **Ich will meistens den Punkt machen, ist aber selten von Vorteil**

Hast Du da ein paar Denkanstöße für mich (oder auch andere)?

Konzentrieren wir uns also auf deine "Schwächen".

Du scheinst zu forsich zu spielen. Wenn du mit zu viel "Kraft" agierst, meinst du glaube ich das du zu sehr gerade, also ohne Spin spielst.

Versuch doch mal deinen Fokus auf mehr Höhe beim Schlag zu legen. Und den Ball erstmal reinzuspielen. Lege Ziele für dich fest. Wie beispielsweise den Bereich zwischen T- und Grundlinie.

Du kannst dann immer noch mit mehr Risiko spielen, wenn dein Gegner zu kurz im Ballwechsel wird ;-)

Meine größte Schwäche im Spiel ist die Rückhand. Obwohl ich sie im Training spielen kann, gelingt mir in einem richtigen Spiel einfach nie die Rückhand. Generell kann ich im Spiel nie das Potenzial abrufen, was ich im Training kann.

Die Rückhand, oder allgemein das Abrufen der eigentlichen Spielstärke ist ein riesiges Problem vieler Tennisspieler. Man hat im Match einfach mehr Angst. Und Angst ist kein guter Ratgeber ;-)

Es ist viel mehr eine psychologische Sache die einen da von seinem Potential abhält. Deswegen sollte auch die Lösung für dieses Problem im Kopf, in der Psyche, gesucht werden.

Es wird vermutlich nicht der Schlag an sich sein, mit welchem du Probleme hast, sondern wohl eher die Umsetzung zur richtigen Zeit. Also im Match. Es wird dir ganz sicher sehr helfen vermehrt unter "Matchumständen" zu trainieren, bestimmte Situationen in einem Match zu simulieren. Aus meiner Erfahrung heraus ist genau dies ein Schlüssel um auch im Match WESENTLICH besser zu werden.

Als ich beim WTA Turnier in Straßburg war sah ich dort das Training von Madison Keys. Das Training war simpel. Aber unglaublich effektiv: Sie trainierte ausnahmslos Matchsituationen. Das Ergebnis war: Sie spielte am Tag danach in ihrer ersten Runde in den entscheidenden Situationen ihr bestes Tennis ;-)

Schnapp dir einen Trainingspartner und simulierte bestimmte Spielstände. Nehmt das ernst. Und trainiere vermehrt solche Situationen.

Du wirst sehen, dass du dich im Match an dieses Training erinnerst. Und mehr Sicherheit gewinnst.

Mein größtes Problem: fehlende mentale Stärke. Stichwort Trainingsweltmeister und auf dem Platz, gehts um Punkte, kommt nix mehr. Hab zwar ne ganz gute Bilanz auf meinem Niveau aber das ist eher Krampf statt Kampf da ginge viel mehr, schade eigentlich da Tennis mein Leben ist.

Wer sich nicht ein einziges Mal eine "normale" Rückhand zu spielen sondern nur sliced dem ist eben nicht mehr zu helfen:)

Deine Frage hast du dir eigentlich schon durch deinen ersten Satz beantwortet ;-) Wenn man selbst erst gar nicht daran glaubt, dann wird es schwer :-). Aber das ist zumeist eine "Krankheit" von sehr guten Spielern die schlicht nicht genug Selbstvertrauen in ihre eigenen Schläge haben. Deswegen musst du dieses Selbstvertrauen entwickeln.

Ich bin ein riesiger Fan davon Probleme offen anzugehen und sie beim Schopfe zu packen :-). Dies ist in deinem Fall: Trainiere matchorientierter! Schnapp dir einen Teamkollegen, 12 Bälle und sag ihm WIE er dir die Bälle zuspielen soll.

Beispiel: Du hast Angst deine Rückhand im Match durchzuziehen? Dein Teamkollege soll dir (bildlich gesprochen) wie ein Trainer 12 Bälle, halbhoch mit Spin (oder zumindest mit erhöhtem Tempo), aus der Hand auf deine Rückhand spielen. Wichtig ist hierbei: Wirklich so wie es in einem Match sein würde. Nun musst du 12 mal diesen Ball spielen. Und nochmal 12. Und nochmal 12.

Du wirst merken, dass du es eigentlich kannst.

Auf diese Weise bekommst du mehr Vertrauen in deine Rückhand. Deine Gedanken werden positiver in Hinsicht auf deine Rückhand.

Dann kommt der nächste Schritt: Du überzeugst dich im Kopf das du diese Rückhand auch im Match spielen kannst. Weil du nun mehr Vertrauen hast in diesen Schlag. Jetzt musst du deinen inneren Schweinehund überwinden. Und Rückschläge in Kauf nehmen können.

Wenn du aber immer wieder und wieder diese Schwächen offen angeht, dann kannst du sie nur verbessern und komplett aus der Welt schaffen.

Mein größtes Problem ist derzeit einfach die Rückhand. Ich bekomme nicht die Geschwindigkeit drauf, die ich mir vorstelle. Ich hab probiert, mit meinem linken Bein mehr mitzugehen und es hochzunehmen. Mein Trainer meinte auch immer, dass er die Rückhand größtenteils mit der Kraft der linken Hand zu spielen.

Hast du irgendwelche Tipps, die evtl. Bei der Rückhand helfen könnten?

Ich habe es erst letztens beim spielen wieder selbst gemerkt: Es ist unheimlich wichtig - um genug Geschwindigkeit in die Rückhand zu bekommen - seine Hüfte plus Schulter frühzeitig zu drehen. Bereits wenn du dich zum Rückhandschlag hinbewegst. So erhältst du wesentlich mehr Power aus eben deiner Hüfte und der Schulter heraus.

Was ebenfalls oft unterschätzt wird: das Körpergewicht beim Schlag nach vorne zu verlagern. Wenn du Rechtshänderin bist wäre es also die Verlagerung auf das rechte beim Schlag.

Ein wichtiger Faktor für mehr Power ist die Körperspannung - das Zusammenspiel zwischen deinem Unterkörper (Beine), deiner Hüfte und eben deiner Schulter. Gehe in die Knie, auch wenn der Ball nicht flach kommt, bereite dich vor dem Schlag durch das eingangs erwähnte

drehen der Hüfte und Schulter für den Schlag vor, und versuche dann dem Ball einen Schritt entgegen zu gehen.

Im Idealfall triffst du den Ball im aufsteigen - dann solltest du Power reinbekommen ;-)

Meine Vorhand gerät vielfach zu lang. Was kann ich tun?

Wenn deine Vorhand zu lang gerät, also zu weit fliegt, kann dies daran liegen das du die Schlägerfläche nicht genug schließt beim Schlag. Deine Schlägerfläche steht zu offen - und der Ball fliegt zu hoch und eben zu weit.

Versuche mehr mit deinem Handgelenk bei der Vorhand zu arbeiten. Versuche dieses ein wenig abzuknicken bevor du den Ball triffst und dadurch mehr mit Vorwärtsdrall zu spielen.

Das größte Problem bei meinem Spiel ist, dass ich keine Konstanz habe bei meinen Schlägen. Kann sehr druckvolle starke Schläge spielen, nur wenn ich dann zum fünften Mal einen Crossball bekomme, geht dieser ins Out oder Netz. Entweder stehe ich schlecht zum Ball oder spiele zu wenig Spin.

Generell umlaufe ich sehr gerne die Rückhand und spiele inside out - hier geht dann auch öfter der Schlag leider nicht ins Feld.

Es ist natürlich wichtig, dass du nicht überpowerst. Manchmal merkt man es selbst gar nicht so sehr. Aber man spielt (unterbewusst) jeden Ball im Ballwechsel schneller - bis dann der eigene Fehler kommt.

Wenn du also deiner Meinung nach zu wenig Konstanz in den Schlägen (in Bezug auf dein Beispiel) hast, dann achte darauf ab dem dritten Ball

im Ballwechsel mehr mit Spin zu agieren, anstatt noch mehr auf's Gas zu drücken ;-)

Wenn du gern Inside-Out spielst, musst du dir natürlich bewusst sein, dass du dafür eine sehr gute Beinarbeit benötigst. Kommst du mal nicht hinterher mit den Füßen, stehst du schlechter zum Ball. Und daraus resultiert dann ebenso ein Fehler.

Teile dir deine Schläge besser ein. Schau noch genauer, ob es wirklich immer Sinn macht die Rückhand zu umlaufen. Oder ob es nicht vielleicht bessere Möglichkeiten gibt. Versuche dann auch, die Vorhand Inside-Out effizient einzusetzen.

Ich würde sogar vorschlagen, dass du dieses Schlag in deinen Trainings gezielt übst. Denn dieser kann, gut eingesetzt, eine echte Waffe sein.

Meine Beinarbeit ist schlecht. Ich habe auch Probleme damit in die Knie zu gehen. Was kannst du mir raten?

Wenn dir die Beinarbeit ein wenig Probleme macht, dann möchte ich dir einen Tipp geben welcher schon sehr vielen Lesern von tennis-insider.de geholfen hat: Konzentriere dich haargenau darauf, kleine und schnelle Schritte ZUM BALL HIN zu machen.

Dies soll gar nicht heißen, dass du ein neuer Sprintstar werden sollst ;-)
Viel mehr kommst du einfach in eine wesentlich bessere Schlagposition, wenn du mit kleinen und schnellen Schritten arbeitest.

Machst du große Schritte, so passt deine Koordination zum Schlag nicht mehr genau - du hast wesentlich weniger Kontrolle und die Gefahr ist groß, dass du komplett falsch zum Ball stehen wirst.

Konzentriere dich auf kleine Schritte, versuche diese gerade zum Ball hin anzuwenden und du wirst merken das du dich beim Schlag wesentlich besser fühlst.

Ich war beim letzten Medenspiel wieder sooo Nervös, dass ich mein Match verloren habe, obwohl ich eigentlich der bessere Spieler war.

Er hat die Bälle nur reingeschubst und ich hab die Fehler gemacht. Von Minute zu Minute wurde ich immer nervöser, weil ich nur dachte, wie kann man bloß gegen so einen schlechten Gegner verlieren?!!!

Dir scheint der Ausgang des Matches, deine Leistung, viel zu wichtig zu sein. Du scheinst dich geradewegs verrückt zu machen. Mit dieser Methodik verlierst du aber. Und verlierst den Spaß.

Zeit etwas zu ändern.

Bleib doch locker. Entspannt. Schenke deinem Gegner doch nicht so viel Beachtung. Sondern nutze die Energie die du in Gedanken an deinen Gegner verschwendest für dich ;-)

Fokussiere dich auf die Basics: Ball früh nehmen, Körperspannung, mehr Spin anstatt Geschwindigkeit.

Angst ist der schlechteste Ratgeber.

Setz dich nicht unter Druck. Vermeide beim nächsten Medenspiel jeglichen Druck. Stattdessen gehst du in Gedanken immer wieder durch wie du dich zum Ball stellen solltest.

Du musst deine Gedanken ändern. Sonst ändert sich nichts ;-)

Halt den Kopf hoch. Durch tiefe Täler schreiten diejenigen die stärker denn je zurück kommen.

Schiebe das Ergebnis beiseite. Mache es zweitrangig. Und spiele einfach dein Tennis.

Du merkst gerade selbst: Tennis entscheidet sich im Kopf. Also trainiere deinen Kopf, deine Gedanken.

Du packst das. Ganz sicher.

Ich mache oft zu leichte Fehler und habe einfach zu wenig Geduld während einem Match. Tipps?

Dazu fällt mir ein Satz ein, welchen mein Trainer in meiner Kindheit immer wieder zu mir sagte: "Marco, gib doch auch mal deinem Gegner die Möglichkeit einen Fehler zu machen".

Besonders beim Tennis auf Hobbyniveau gewinnt zumeist der Spieler, welcher weniger Fehler macht. Das mag ein wenig simpel klingen, es steckt aber einiges an Wahrheit in dieser "Floskel".

Zu viele Fehler entstehen zumeist dadurch, dass in Situationen in denen es eigentlich gar nicht erforderlich ist mit zu viel Risiko gespielt wird. Es ist im Grunde kein Problem riskant zu spielen, doch sollte man sich diese schnellen und harten Schläge für die Situationen aufsparen, in denen sie am wirkungsvollsten sind.

Wenn Sie also Ihre Geduld schulen möchten, so sollten Sie auch Ihrem Gegner einfach die Möglichkeiten geben Fehler zu machen. Indem Sie einfach einige Aufschlagsspiele mal NUR auf Sicherheit spielen.

ENDE.