

Einleitung

Eine Suche bei Google bringt niemanden weiter.

Suche ich nach guten Tipps für mein Tennis, dann werde ich von der weltweit größten Suchmaschine enttäuscht. Hier und da finden sich mal ein paar ganz gute Ratschläge und vielleicht auch Videos.

Aber nachhaltige Tipps? Eine Seite, die man immer wieder besuchen kann und die das Tennis der Clubspieler in Deutschland, Österreich, der Schweiz und (alle anderen Länder bitte jetzt einsetzen) verbessert?

Man findet sie selbst im Jahr 2017 noch nicht.

Deswegen habe ich tennis-insider.de ins Leben gerufen. Einen Blog, der dich als Tennisspieler besser macht.

Dieser Blog ermöglichte es mir vor knapp drei Jahren für das große Tennisportal tennisnet.com zu schreiben. Mit Alex Antonitsch (der gute Herr, der auf Eurosport die Matches bei den Grand-Slam-Turnieren kommentiert) machte ich eine Abmachung:

Ich schreibe keine Newsartikel, sondern Artikel, die das Tennis der Leser verbessern.

Gesagt, getan.

Dieses kleine eBook ist eine Essenz aus meiner Arbeit für tennisnet.com. Ich habe die wichtigsten und besten Artikel rausgepickt. Du bekommst eine ganze Ladung an Tipps und Kniffen für dein Spiel.

Ich empfehle dir dieses eBook auf deinem Handy und/oder Tablet abzuspeichern. So kannst du immer mal wieder darin lesen und dich für dein Spiel inspirieren lassen.

Genau das soll dieses eBook nämlich tun: dich als Tennisspieler inspirieren.

Nicht jeder Artikel wird auf dich zutreffen. Nicht jeder Tipp wird dein Spiel bereichern.

Aber: aus jedem Artikel kannst du frische Inspiration für dein Tennis und deine Karriere nehmen. Wenn du mit diesem eBook zufrieden bist und einige neue Sachen lernen konntest, würde es mich freuen wenn du mir eine kurze e-Mail an marco@tennis-insider.de schreibst.

Mir liegen meine Leser am Herzen und es interessiert mich, ob dich dieses eBook weitergebracht hat - oder auch nicht ;-)

Nun wünsche ich dir aber viel Spaß mit dieser kleinen Datei. Möge sie dein Tennis verbessern, dir ein Begleiter sein und dich dahin bringen, wo du als Tennisspieler hin willst.

Folgendes erwartet dich auf den nächsten Seiten:

Zu schnell? Wie man mit dem Topspin des Gegners spielt

Taktisch clever gegen den Lauf des Gegner spielen

Körpersprache auf dem Platz: Was man nicht sagt, aber trotzdem verrät

Wie man als Schüler seinem Trainer richtig zuhört

Das Spiel gegen Hard-Hitter

Was tun, wenn es im Match nicht läuft?

Ein kleiner Trick, um leichte Fehler zu vermeiden

Wie du ein Match drehen kannst

Wie dir dein Vorbild auf dem Platz helfen kann

Das Problem mit dem scheinbar unschlagbaren Gegner

Was kannst du tun, wenn der Gegner nur hoch reinspielt?

Wie verhält man sich gegen angeschlagene Gegner?

Ein kleiner Trick, um gegen Gegner zu bestehen die ständig Slice spielen

Der kleine aber wichtige Schritt beim Return

Zu schnell? Wie man mit dem Topspin des Gegners spielt

Wenn mal wieder ein Turnier ansteht, wird man nicht selten mit Gegnern konfrontiert, gegen die man zuvor noch nie gespielt hat. Jeder Spieler hat seinen Eigenarten, seinen ganz eigenen Griff bei der Vorhand und dadurch auch einen individuellen Spin im Schlag, mit dem man vielleicht nicht zurechtkommt. Erst wenn das Match vorbei und die Niederlage besiegelt ist, hat man sich an den Absprung und die Rotation des gegnerischen Topspins gewöhnt. Im schlimmsten Falle hat man gar nicht gemerkt, dass es der Spin war, der einem die größten Probleme im Match bereitet hat. Sitzt man bei 0:3 im ersten Satz ratlos auf der Bank, sollte also unbedingt analysiert werden, ob man mit dem ureigenen Spin des Gegners seine Probleme hat und dieser für viele Fehler im eigenen Spiel verantwortlich ist.

Keine Zeit verlieren

Sobald man auf dem Platz steht und das Einspielen beginnt, ist nicht nur der eigene Rhythmus wichtig, sondern auch das Sammeln von Informationen über den Gegner. Um sich ein erstes Bild über diesen zu machen, kann beispielsweise die Vorhand drei- bis viermal angespielt werden. Im Einspielen wird der Gegner noch keine 100% in den Schlag geben, doch kann sich ein erstes Bild gemacht werden. Wenn das Match dann beginnt und die eigenen Schläge zu spät getroffen werden, muss sofort analysiert werden, was der Topspin des Gegners damit zu tun haben könnte. Als Clubspieler spielt man zu 90% immer gegen die gleichen Spielertypen. Man gewöhnt sich schnell an den Spin, den diese Spieler im Schlag haben. Steht dann ein unbekannter Gegner mit einem neuen Spielstil auf der anderen Seite des Netzes, häufen sich die Probleme, die aus der Gewohnheit der immer gleichen Gegner entstanden sind. Schlechtes Timing, Rahmenbälle, keine Kontrolle und zahlreiche Fehler sind die Konsequenzen. Viele Spieler beginnen dann an sich selbst zu zweifeln, sich selbst schlechter zu reden als sie eigentlich sind und die Fehler ausschließlich bei sich selbst zu suchen. Das ist falsch.

Die Rotation im Ball des Gegners stellt meist die Quelle für die eigene, hohe Fehleranfälligkeit dar. Nicht das eigene Versagen und die Unfähigkeit Tennis zu spielen. Deswegen sollte man zu Beginn des Matches keine Zeit verlieren und sich auf den Spin des Gegners einstellen.

Positionswechsel

Stillstand ist Rückschritt. Und dies gilt auch für das Reagieren auf den Topspin des Gegners. Um mit diesem besser umgehen zu können, muss die eigene Position an der Grundlinie verändert werden. Wenn man selbst bemerkt, dass der Ball zu spät getroffen wird oder das Timing beim Schlag durcheinander gerät, führt der Weg nach vorn oder nach hinten – für ein bis zwei Schritte. Ähnlich wie beim Return hat man zwei Optionen. Entweder wird der Ball im Aufsteigen oder im Fallen gespielt. Bei beiden Optionen muss man sich aber unterschiedlich verhalten. Entscheidet man sich dafür dem Ball mehr entgegenzugehen, kann der Ball gerader und mit weniger Spin gespielt werden. Orientiert man sich hingegen weiter hinter die Grundlinie und der Ball wird im Fallen gespielt, ist es cleverer den Ball von unten nach oben mit Topspin zu spielen. Steigt der Ball, kann gerader gespielt werden. Fällt der Ball, ist es besser dem Ball von unten Drall mitzugeben. Unterschätzt werden darf hierbei nicht die Beinarbeit, die einen wichtigen Faktor darstellt. Hier sind kleine, flinke Schritte gefragt, immer wieder vor und zurück. Nur so kann man gut zum Ball stehen, die Balance nicht verlieren und sein Timing für die Schläge finden.

Mit dieser Methode kann man sich zu Beginn eines Matches auf die ungewohnte Rotation im Ball des Gegners einstellen.

Taktisch clever gegen den Lauf des Gegners spielen

"Du musst clever spielen, nicht mit der Brechstange". Immer wieder herrlich, dieses Phrasengedresche. Meist ist die Brechstange die schlechteste aller Lösungen. Mit reinem "Kloppen" kommt man gegen viele Gegner nicht weit. Dazu steigt die eigene Fehlerquote radikal an. Ein paar taktische Mittel sollte man als Clubspieler zu jedem Match mit auf den Platz bringen. Wenn das eigene Spiel zu eindimensional ist, stellt sich der Gegner innerhalb weniger Aufschlagspiele darauf ein. Wenn die Überraschungen für den Gegner ausbleiben, ist dies für das eigene Spiel und das Ergebnis nicht förderlich. Schauen wir uns heute ein taktisches Element an, dass in jedem Match angewandt werden kann. Was braucht man, um clever gegen den Lauf des Gegners spielen zu können?

Beobachten

Den Gegner aus dem Augenwinkel beobachten. Klingt gut, aber wie macht man das? Während man mit dem Anschauen des Balles und seiner eigenen Koordination zur Vorbereitung auf den Schlag beschäftigt ist, sollte man den Gegner nie ganz aus den Augen verlieren. Aus dem Augenwinkel wird der Gegner wie ein bunter, nach oben gezogener Schleier wahrgenommen. Man erkennt keine Details, bekommt aber Bewegungen und Richtungswechsel dieses Schleiers mit. Man kann erkennen, ob sich dieser Schleier nach links oder rechts, nach vorn oder - in den seltenen Fällen - nach hinten bewegt. Man sollte nicht versuchen diesen Schleier noch genauer betrachten zu können. Stattdessen sollte man sich mit dem, was man erkennen kann, zufrieden geben. Für viele taktische Elemente reicht es aus die Position des Gegners zu kennen.

Neben der Position lässt sich aus dem Augenwinkel heraus auch die nächste Absicht des Gegners erahnen. Wenn zum Beispiel nach dem Return der Gegner seinen Oberkörper zu Platzmitte an der Grundlinie neigt, kann davon ausgegangen werden, dass sich der Gegner dorthin orientieren wird. Auch an der Stellung der Fußspitzen lassen sich mögliche Absichten des Gegners erkennen, doch sind diese nur schwer durch den Augenwinkel wahrzunehmen. Lernt man den Schleier des Gegners schnell kennen, kann man die Laufrichtungen des Gegners erahnen - und sein Spiel gegen den Lauf planen.

Zögern

Um clever gegen den Lauf des Gegners zu spielen, ergibt sich im Ballwechsel immer mal wieder die Möglichkeit kurz zu zögern. Zögern bedeutet in diesem Falle nicht, dass man unsicher ist was man als Nächstes spielen soll. Sondern ein kurzer Stopp in der eigenen Ausholbewegung. Dies bringt nützliche Sekunden, um erkenne zu können, wohin sich der Gegner bewegen will. Ein Beispiel für eine solche Möglichkeit der Verzögerung ist der Ball aus dem Halbfeld, der mehr hereintropft, als das er vom Gegner wirklich geschlagen wurde. Springt der Ball bis zum Kopf oder Kinn ab, ergibt sich die Möglichkeit zu zögern. Da der Gegner vorher nicht sehen kann, ob der Schlag verzögert wird, kann er nicht darauf reagieren und wird seinen gedachten Laufweg einschlagen. Hierauf kann dann sofort reagiert werden und der Ball gegen den Lauf des Gegners gespielt werden.

Tricksen

Es gibt die Möglichkeit, den Gegner links und rechts auf dem falschen Fuß zu erwischen. Und es ergeben sich Optionen, den Gegner nach vorn ins Leere laufen zu lassen. Auf übertriebene Art und Weise einen Stopp anzukündigen, um dann den Ball nach hinten ins Eck zu schieben, ist ein gutes taktisches Mittel – wenn es nicht zu häufig gespielt wird. Um so zu tricksen, sollte statt dem normalen Vorhandgriff der Volleygriff genutzt werden. Anstatt der gewöhnlichen Ausholbewegung sollte der Schläger einfach hoch aufgestellt werden – wie zum Volley. Durch diese Änderungen sieht der Gegner sofort die Absicht eines Stopps. Erkennt man nun, dass der Schleier sich beginnt nach vorn zu bewegen, kann der Ball lang anstatt kurz gespielt werden. Der Griff wird hierfür nicht geändert. Wichtig ist, dass der Ball tatsächlich geschoben und nicht geschlagen wird.

Fazit

Das Spiel gegen den Lauf des Gegners ist eine gute Mischung für die gesamte Spielanlage während eines Matches. Wie beim Stopp sollte diese Taktik aber nicht zu häufig gespielt werden. Der Gegner kann sich dann auf dieses Manöver einstellen und wird dies durchschauen. Wird man durchschaut, hat der Gegner dann leichtes Spiel und kann mühelos zu Punktgewinnen kommen. Alles eine Frage der richtigen Dosis. Es wie mit der Schokolade: die Menge macht das Gift.

Körpersprache auf dem Platz: Was man nicht sagt, aber trotzdem verrät

Lukas schlägt die Vorhand zwei Meter ins Aus. Begleitet wird sein Schlag von einem Schrei aus reiner Wut. Noch während der Ball sich seinen Weg ins Aus bahnt. Lukas hat bereits direkt, nachdem er den Ball getroffen hat gespürt, dass dieser Schlag in die Hose geht. Seine Oberkörper zieht sich beim Schrei zusammen. Die Schultern schnellen nach vorn, der Kopf senkt sich, der Blick richtet sich automatisch nach unten. Sein Gegner bekommt all diese Reaktionen mit und grinst in sich hinein. Die negative Körpersprache von Lukas zieht ihn runter – und muntert seinen Gegner auf. Tatsächlich steigert man die Laune seines Gegners, wenn man sich selbst

aufregt. Schadenfreude nennt der Volksmund dies. Und diese Freude kann den Gegner beflügeln.

Diese Schadenfreude kann ein Grund dafür sein, warum das Momentum in einem Match plötzlich kippt und sich auf die andere Seite des Netzes bewegt.

Der Selbstbewusste

Selbstvertrauen strahlt der Spieler aus, der viel Raum einnimmt. Auf der Bank beim Seitenwechsel und auf dem Platz. Der selbstbewusste und voller Vertrauen strotzende Spieler sitzt beim Seitenwechsel entspannt auf der Bank, die Arme nach hinten gelehnt und meist breitbeinig. Die gesamte Körperhaltung wirkt gelassen und fokussiert. Dazu bewegt sich ein selbstbewusster Spieler stets ruhig über den Platz zwischen den Ballwechseln. Es gibt keine hektischen oder zappelnden Bewegungen. Der Blickkontakt zum Gegner wird nicht gescheut, sondern vielmehr gesucht. Der Körper zeigt auf dem Platz nur ganz selten Richtung Bank oder Spielfeldrand. Zumeist zeigen Körper und Füße zum Gegner. Die Körperhaltung ist gerade und die Schultern sind stabil nach hinten gerichtet. Durch all diese kleinen Feinheiten wird dem Gegner bewusst gemacht, dass man selbst frei von Zweifeln ist und sich vollkommen auf das Match eingelassen hat.

Der Zweifler

Zweifel zeigt der Spieler durch Unsicherheiten in seiner Körpersprache. Mal ist er hektisch und nörgelig. Ein anderes Mal pusht er sich mit einem lauten "Come on!". Eine anhaltende, positive oder negative Körpersprache zeigt sich allerdings nicht. Der Zweifler redet viel, aber nicht immer nur negativ. Er schaut hin und wieder mal fragend ins Publikum zu einem Teamkameraden, kann aber auch einem Blickkontakt mit dem Gegner standhalten. Nach guten Punkten steht er auf den Zehenspitzen tänzelnd zum nächsten Return bereit. Nach einem missglückten Stoppversuch verhält er sich wie Lukas aus unserer Geschichte zu Beginn dieses Artikels. Die Körpersprache des Zweiflers wird vom Spielverlauf bestimmt und nicht von dem Spieler selbst.

Der Verlorene

Der Verlorene hat das Match bereits aufgegeben und will so schnell wie möglich nach Hause auf die Couch. Blickkontakt zum Gegner sucht er nicht mehr, da er den Gegner gar nicht mehr wahrnimmt. Sein Körper und seine

Füße zeigen zwischen den Ballwechsellern so gut wie nie zum Gegner, sondern fast immer flüchtend zum Spielfeldrand.

Der Blick richtet sich nach unten, die Schultern ziehen sich zusammen. Der Verlorene nimmt kaum noch Raum ein auf dem Platz. Er macht sich so klein wie es eben geht. Auf der Bank beim Seitenwechsel nimmt er sich kaum noch Zeit. Im Gegensatz zum selbstbewussten Spieler sitzt er nicht nach hinten gelehnt auf der Bank, sondern nach vorn gerichtet. Dies signalisiert, dass er schnell weiterspielen und das ganze Match endlich zu Ende bringen will. Der Verlorene lässt sich keine Zeit mehr zwischen den Ballwechsellern. Er ist hektisch und steht keine Sekunde mehr ruhig. Man merkt ihm den hohen Puls aufgrund seiner inneren Wut jede Sekunde an.

Fazit

Im Match sollte man nicht nur seine eigene Körpersprache beobachten, sondern auch die des Gegners. So kann man wertvolle Informationen sammeln und verschiedene Matchsituationen aus einem anderen Blickwinkel betrachten. Liegt man beispielsweise 1:4 zurück, das Match ist aber enger als es der Spielstand aussagt, kann der Gegner Eigenschaften des Zweiflers aufweisen. Dies kann das eigene Selbstvertrauen aufbauen. Dadurch wiederum findet man mehr Vertrauen in seine Schläge und Fähigkeiten und kann einen bereits verloren geglaubten Satz noch umbiegen.

Also: Kopf hoch und gelassen bleiben.

Lob vor Tadel: Die richtige Ansprache von Trainer zu Schüler

Kritik erregt Unmut. Überall im Leben und erst recht auf dem Tennisplatz. Im Training wird von den Schülern Leistung gefordert. Doch je mehr ungesunder Druck in Form von Mißbilligung und Kritik aufgebaut wird, desto schlechter wird sich dies auf die Leistungsfähigkeit der Schüler auswirken. Ständige Kritik und Aufbau von Angst bewirken, dass der Schüler mit geringerer Aufmerksamkeit zuhört. Eine Verbesserung der Fähigkeiten ergibt sich auf diese Weise nicht. Jeder, der schon einmal versucht hat total verunsichert einen guten zweiten Aufschlag zu spielen, weiß das.

Kritik vom Trainer drängt den Schüler in eine Ecke. Dieser will sich dann verteidigen. Der Lerneffekt wird unterbrochen.

Kritik erregt Unmut, die sich nicht sofort zeigt. Unbehagen steigt auf. Der Schüler sehnt sich nach Anerkennung; und nicht nach Mißbilligung.

Kritik ändert nichts an dem vergangenen Fehler. Stattdessen greift sie den Stolz des Schülers an und verunsichert ihn für die weitere Übung und die weiteren Schläge.

Eine kleine Geschichte

Luisa ist 16 Jahre jung. Sie spielt bereits seit neun Jahren Tennis. Ihre Spielstärke ist gut, doch ist sie von Natur aus nicht sehr selbstbewusst. Luisa ist vielmehr zögerlich und ängstlich auf dem Platz. Obwohl ihr Trainer genau weiß, dass sie dazu eigentlich gar keinen Grund hat. Im Training verliert ihr Trainer deswegen schnell seine buddhistische Ruhe. Luisa macht im Training wenig Fehler. Doch wenn es um die Übungen geht, bei denen aggressiv und mit Tempo gespielt werden soll, kommt das Zögerliche von Luisas Charakter zum Vorschein.

Wenn ihr Trainer Luisa in diesen Momenten mit herber Kritik und verletzenden Worten entgegentritt, wird wohl was passieren? Richtig. Luisa fühlt sich persönlich angegriffen. Ihre eh ängstliche Grundeinstellung wird nur noch weiter genährt. Luisa wird die Übung dadurch noch ängstlicher spielen. Machen wir an dieser Stelle einen Sprung und schauen, wie sich das Verhalten des Trainers auf eine konkrete Matchsituation von Luisa auswirken kann.

Steht Luisa in einem wichtigen Match auf dem Platz, wird automatisch das abgerufen, was Luisa zuvor im Training gespielt und vor allem gehört hat. Das Unterbewusstsein speichert jeden Gedanken. Je enger das Match ist, desto größer wird die innere Anspannung. Zu dieser unangenehmen Belastung gesellt sich jetzt die vom Trainer verursachte, zusätzliche Verunsicherung. Luisa fällt es im Match dementsprechend schwer, irgendeinen positiven Anhaltspunkt zu finden. Einen Effekt, der ihr in dieser komplizierten Matchsituation helfen würde, ist meilenweit entfernt.

Aufrichtig anerkennen und großzügig loben

Luisa kann durch ihren Trainer aber auch positiv im Training für ein Match beeinflusst werden. Wenn der Trainer sich dafür entscheidet erst zu loben, um dann die gewünschten Veränderungen und Ansprachen vorzunehmen.

Wird zunächst etwas positives angesprochen und der Schüler gelobt, so hat der Trainer die volle Aufmerksamkeit seines Schülers. Die Basis für die dann folgende Ansprache ist eine andere, eine wesentlich gesündere.

Anstatt nach einem leichten Fehler bei der Vorhand zu sagen:

"Luisa, verdammt. Du sollst nicht offen zum Ball stehen. Wie oft muss ich dir das noch sagen?! Stell dich seitlicher zum Ball, komm dann mehr aus den Beinen"

sollte der Coach anders vorgehen:

"Der Spin im Schlag war sehr gut Luisa. Du hast den Ball früh genommen, spitze. Wenn du dich jetzt noch seitlicher zum Ball stellst, kannst du noch mehr aus den Beinen heraus kommen. So wirst du deine Fehlerquote reduzieren"

Im ersten Beispiel wird Luisa nach einem Fehler weiter unter Druck gesetzt. Bereits nach dem ersten Satz des Trainers wird Luisa in Gedanken mit eigenen Vorwürfen und Zweifeln beschäftigt sein. Im zweiten Beispiel wird durch das sofortige Lob zu Beginn der Ansprache des Trainers Luisas Aufmerksamkeit geweckt, um anschließend die erforderlichen Verbesserungen und Korrekturen vorzunehmen. Luisa geht aus dieser Ansprache wesentlich glücklicher heraus.

Und hat für das nächste enge Match einen positiven Anker im Unterbewusstsein, der einen hilfreichen Effekt bewirken wird.

Wie man als Schüler seinem Trainer richtig zuhört

Auf dem Tennisplatz ist man komplett für sich selbst verantwortlich. Man muss Entscheidungen treffen und mit den Konsequenzen arbeiten. Für diese Konsequenzen ist man dann immer selbst verantwortlich - was gut ist. Genau dies ist aber auch der Grund, warum es Tennisspielern schwer fällt, ihren Trainern richtig zuzuhören und das umzusetzen, was der Trainer lehrt. Der Trainer muss nicht mit den Konsequenzen leben, denen sich der Schüler aussetzt, wenn er das Gelehrte im Match umsetzt. Genau deswegen ist es so wichtig, dass der Schüler dem Trainer mit all seiner möglichen Aufmerksamkeit im Training zuhört - und folgt.

Die richtige Körpersprache

Respekt ist das oberste Gebot. Seinem Trainer kann man diesen entgegenbringen, indem man auf simple Dinge großen Wert legt. Der gesamte Körper sollte immer in Richtung des Trainers zeigen, wenn dieser gerade spricht. Wegdrehen und weggehen suggerieren eine abweisende Körpersprache, die unterbewusst dem Trainer negative Signale geben. Neben dem Körper ist der Augenkontakt wichtig. Dieser sollte immer vorhanden sein. Auf den Boden oder in den Himmel zu schauen, würde erneut Desinteresse vermitteln. Der Schüler sollte sich vollkommen bewusst darüber sein, dass der Trainer durch eine respektvolle Körpersprache seines Schülers zuversichtlicher und schlicht besser in seinen Ansprachen wird. Das Zusammenspiel zwischen Schüler und Trainer beginnt mit der Körpersprache des Schülers. Stimmt die nonverbale Kommunikation, ist der Grundstein für eine produktive Zusammenarbeit gelegt.

Theorie und Praxis

Nur wenn der Schüler aufmerksam seinem Trainer folgt, kann ein Lernprozess in Gang gesetzt werden. Der Schüler sollte das, was der Trainer sagt, direkt umsetzen ohne viel zu hinterfragen. Der Schüler kann in seinen Trainingsmatches mit Mannschaftskameraden genug ausprobieren und experimentieren. Während der Arbeit mit dem Trainer auf dem Platz sollte ausschließlich der Weg des Trainers befolgt werden.

Nach der Ansprache, der Theorie, sollte der Schüler alle Details aus der Ansprache des Trainers umsetzen. Besonders in den kleinen und simplen Dinge finden sich die größten Veränderungen und Verbesserungen. Ohne das richtige und aufmerksame Zuhören des Schülers, würde im praktischen Teil des Trainings sehr viel an Potenzial verloren gehen. Je mehr Informationen der Schüler aufsaugen kann, desto mehr kann er sich im praktischen Teil verbessern. Stillstand bedeutet bekanntlich Rückschritt. Durch stets neue Informationen und Ansichten, die durch aufmerksames Zuhören erst zugänglich werden, kann der Schüler sein Spiel stetig erweitern und verbessern.

Der Lerneffekt

Nachdem der Lernprozess durch aufmerksames Zuhören begonnen und anschließend abgeschlossen wurde, zeigt sich der Lerneffekt. Dieser würde durch nur halbherziges Zuhören komplett verfälscht werden.

Der Trainer müsste wesentlich mehr Energie und vor allem Zeit investieren, um dem Schüler seine Ideen zugänglich und verständlich zu machen. Eine gesunde spielerische Entwicklung würde extrem erschwert werden.

Das richtige Zuhören des Schülers ist also für einen effektiven Lerneffekt mit bestmöglicher Verbesserung das absolute Fundament in der regelmäßigen Arbeit mit dem Trainer. Ohne richtiges Zuhören kann auch ein talentierter Spieler niemals das Beste aus seinen Mitteln schaffen. Egal wie gut der Trainer sein mag.

Das Spiel gegen den Hard-Hitter

Es ist nur ein Bruchteil einer Sekunde. Aber dieser Bruchteil besitzt eine mächtige Wirkung. Spielt der Gegner während dem Einspielen den Ball im Ballwechsel unerwartet schneller, ist man einen Tick zu spät am Ball. Man trifft den Ball nicht mehr vor dem Körper, sondern unbequem hinter der eigenen Hüfte. Die Folge ist ein erheblicher Kontrollverlust. Weder Tempo, noch die Länge im eigenen Schlag können kontrolliert werden. Das Ergebnis ist ein zu kurzer oder zu langer Ball. Der eigene Schlag verliert an Effizienz. Kennt man dieses schnelle Tennis nicht, ist man im Match schnell überfordert. Gegen einen Hard-Hitter zu spielen erfordert einige Veränderungen im eigenen Spiel, um auf das hohe Tempo nicht nur reagieren, sondern auch agieren zu können. Schafft man dies nicht, wird man zum Spielball des Hard-Hitters und hat kaum die Möglichkeit selbst Einfluss auf das Match zu gewinnen. Wie man sich in solchen Situationen auf dem Platz verhalten kann werden wir uns jetzt näher ansehen.

Besser am Ball stehen

Je höher das Tempo des Ballwechsels, desto flinker müssen sich die eigenen Füße bewegen. Dies ist eine grundlegende Regel, die im Spiel gegen einen Hard-Hitter jederzeit beherzigt werden muss. Durch das höhere Tempo muss man selbst noch schneller am Ball sein, um den eigenen Schlag vorbereiten zu können. Die Zeit für die eigenen Schläge wird knapper. Um sich mehr Zeit verschaffen zu können, sind flinke Füße der Zeitpuffer. Wie zu Beginn dieses Artikels erwähnt, ist ein früher Treffpunkt beim Schlag wichtig. Wer zu spät zur Bahn kommt, verpasst den Zug. Wer zu spät am Ball ist, verpasst einen sauberen Schlag. Die Bälle des Hard-Hitters springen in den meisten Fällen flach ab. Viel Spin ist in den Schlägen nicht zu

erwarten. Deswegen ist es sinnvoll, sein Körpergewicht nach unten zu verlagern, um besser "auf Ballhöhe" zu sein. Durch den tieferen Körperschwerpunkt gewinnt man darüber hinaus an Stabilität, um die hohe Geschwindigkeit des gegnerischen Schlages besser ausbalancieren zu können.

Schnell und langsam

Einer der größten Fehler gegen den Hard-Hitter ist es, schneller spielen zu wollen als der Hard-Hitter selbst. Das Problem liegt darin begraben, dass es immer leichter ist einen schnellen Ball noch schneller zu spielen. Komplizierter ist es, den schnellen Ball des Hard-Hitters langsam zu spielen. Im Umkehrschluss ist es nämlich für den Hard-Hitter schwieriger, stets auf langsamere Bälle immer und immer wieder, fehlerfrei, hohes Tempo zu spielen.

Um die schnellen Schläge zu entschleunigen, ist der Einsatz des Handgelenks, insbesondere bei der beidhändigen Rückhand, ein wichtiges Werkzeug. Bei Novak Djokovic lässt sich wunderbar beobachten, wie er bei seiner Rückhand mit dem Handgelenk arbeitet, um gegen Spielertypen wie beispielsweise Tomas Berdych zu 90% als Sieger vom Platz zu gehen. Djokovic kann die Geschosse eines Berdych kontrollieren und darauf aufbauend selbst agieren. Er hat die spielerischen Optionen, um jedes Tempo zu entschärfen. Durch seinen enormen Einsatz des Handgelenks kommt Djokovic auch bei höchster Geschwindigkeit gut unter den Ball. Er kann den Ball somit von unten nach oben spielen, den Ball förmlich mit der Bespannung streicheln und auf diese Weise seinen eigenen Schlag in Bezug auf Länge und Tempo kontrollieren. Wer sich im T-Feld einspielt kennt diese Methode. Auch dort ist es wesentlich einfacher den Ball von unten nach oben "zu streicheln", als den Ball gerade von hinten nach vorne zu schubsen.

Akzeptanz

Es wird einschlagen. Gegen teils sogar spektakuläre Winner des Gegners ist man machtlos. Diese Winner werden kommen. Deswegen muss man sich schnell damit abfinden. Roger Federer erzählte in einem Interview davon, wie es ist gegen Milos Raonic zu spielen. Er sagte, dass er sich nicht mit den zahllosen Service Winnern und Assen beschäftige. Dies gehöre gegen einen Spieler wie Raonic einfach dazu. Viel mehr würde er sich auf die wenigen Chancen fokussieren, die er bei Aufschlag Raonic bekomme.

Dieses Mindset ist ausschlaggebend für ein erfolgreiches Match gegen einen Hard-Hitter. Mit der Akzeptanz der Winner des Gegners und mit dem Fokus auf die sich bietenden Chancen, hat man die richtige Einstellung gefunden. Viele Clubspieler akzeptieren die starken Winner des Gegners nur zähneknirschend. Dies sorgt für Stress. Und Stress ist das Letzte, was man gegen einen Hard-Hitter auf dem Platz gebrauchen kann. Durch die Akzeptanz legt man ein wichtiges, mentales Fundament. Abhaken und weiterspielen lautet hier die einzig vernünftige Marschrichtung.

Fazit

Man muss sein eigenes Spiel anpassen, wenn es gegen einen Hard-Hitter geht. Schlicht den eigenen Stiefel humorlos runterzuspielen wird in den wenigsten Fällen gelingen. Schnelle Füße, ein flexibles Handgelenk und eine starke Mentalität sind die Faktoren, die einem Hard-Hitter den mächtigen Wind aus den Segeln nehmen können.

Was tun, wenn es im Match nicht läuft?

Das Timing beim Aufschlag ist im Bett geblieben und träumt von den Malediven. Das Gefühl für die Vor- und Rückhand fühlt sich wie ein Fremder an, den man zum ersten Mal begegnet und man überhaupt nicht weiß, was man diesem überhaupt erzählen soll. Das gegnerische Feld erscheint winzig klein, nur drei Bälle nacheinander rein zuspiesen ist wie ein Balanceakt auf einem Seil – man zittert. Jeder Tennisspieler kennt das Gefühl, wenn es in einem Match nicht läuft und man mehr mit sich selbst, als mit allem anderen beschäftigt ist. Der Gegner und dessen Verhalten auf dem Platz werden dann komplett ausgeblendet. Als würden sich Scheuklappen immer weiter nach innen schließen, verliert man den Blick für die Realität und das Match. Es gibt dann nur noch das Match gegen sich selbst. Dieses Match, gegen die eigenen, zumeist inneren Unsicherheiten, ist der Weg zurück in das Match gegen den eigentlichen Gegner.

Die Fesseln ablegen

Im Sumpf verheddert, sieht man als Spieler meist nur noch die eigene Abwärtsspirale. Ein Anzeichen dafür ist, dass die Stärken und Schwächen des Gegners nicht mehr wahrgenommen werden.

Wie der Großteil der Punkte verloren geht, kann in solch einer Situation nicht mehr rekonstruiert werden. Man beschäftigt sich einzig und allein mit seinem eigenen Leid, ohne dabei realistische Auswege aus dieser Situation zu erkennen. Tennis sprudelt die Emotionen nur so hervor. Die Kontrolle der eigenen Emotionen fällt sogar Profis sehr schwer, dem Clubspieler sind die Emotionen eine noch höhere Hürde. Wenn es in einem Match nicht läuft, spielen die Emotionen eine größere Rolle, als man selbst annimmt. Mit diesem Teufelskreis lässt sich brechen, indem man erkennt, dass man sich in einer Abwärtsspirale befindet und anschließend sofort seinen Blick für die Matchsituation verändert. Ständiges ärgern, hoher Puls, aufkommende und bleibende Wut, starke innere Unruhe, der nicht mehr vorhandene Blick für den Gegner und schnelle Spielverluste sind Anzeichen dafür, dass man keinen direkten Einfluss mehr auf das Matchgeschehen hat. Es wird Zeit, diese Fesseln abzulegen.

Der bestmögliche Schritt, zurück ins Match zu finden ist es, sich gedanklich abzulenken. Die Konzentration auf den eigenen Atem lenkt direkt von den negativen Gedanken ab. Wer aufgebracht und wütend ist, kann sich durch den Fokus auf den Atem sofort ein wenig beruhigen. Ruhig durch die Nase zu atmen und dabei auf seinen Bauch zu achten, lenkt den Fokus von der Abwärtsspirale weg. Anstatt dem Pfad der Negativität zu folgen wird ein Stoppschild gebaut. Anschließend kann man dann die Umleitung, zurück ins Match, einrichten. Wenn sich auf dem Schulhof zwei Schüler streiten und beginnen handgreiflich zu werden, ist das Erste was der Lehrer tun wird die beiden Streithähne zu trennen. Sie werden also aus dieser Situation herausgeholt, um Abstand zu gewinnen. Die Emotionen, die in den Schülern in einer solchen Situation hochkommen, sind denen ähnlich, die man als Tennisspieler auf dem Platz erfährt. Wut und das Ausblenden der Realität um sich herum sind in beiden Fällen die Symptome. Auch auf dem Platz muss man sich bemühen, Abstand von der negativen Situation zu bekommen. Das Problem ist, dass es auf dem Platz keinen Lehrer gibt, der eingreifen könnte. Man ist für sich selbst verantwortlich und muss sich selbst am Kragen packen.

Zurück ins Match

Hat man sich am Kragen gepackt und mental aus der Abwärtsspirale befreit, verändert sich der Blickwinkel auf das Match. Die Aufschlagsspiele gehen nicht mehr so schnell weg, der Gegner wird wieder klarer gesehen – mit all seinen Stärken und Schwächen. Um endgültig wieder im Match anzukommen, eignen sich Puffer. Diese Puffer sind kleine, zeitliche Verzögerungen.

Diese Puffer lassen sich zwischen den Ballwechseln einstreuen, zwischen dem ersten und zweiten Aufschlag oder beim Seitenwechsel. Auch das Richten der Saiten, das berühmt-berüchtigte Schnürsenkel-Spiel oder das aus dem Wegnehmen der im Spielfeld liegenden Bälle sind Puffer. Diese Momente sind es, die in der Abwärtsspirale sehr schnell übergangen werden. Man lässt sich keine Sekunde Zeit zwischen dem ersten und zweiten Aufschlag, manchmal werden sogar die Seitenwechsel nicht genutzt, um sich auf die Bank zu setzen. Aus diesen Gründen müssen die Puffer sensibel genutzt werden, wenn man sich wieder in ein Match reinkämpfen will.

Begreift man schnell, dass es im Match nicht läuft und man sich sofort aus diesen Fesseln befreien muss, kann man durch die richtige Mentalität und cleveres Nutzen der Puffer schnell wieder den Anschluss gewinnen und dem Match seinen eigenen Stempel aufdrücken. Erkennt man seine Situation nicht, werden die Zuschauer nach dem Spiel davon sprechen, dass das Match "abgeschenkt" wurde.

Ein kleiner Trick, um leichte Fehler zu minimieren

Kleine Schritte zum Ball. Früh ausholen, um den Ball nicht zu spät zu treffen. Körperschwerpunkt nach unten verlagern, richtige Griffhaltung. Das Timing beachten. Auge auf den Ball und im besten Fall noch auf den Gegner. Der Treffpunkt sollte vor dem Körper, die Schlägerfläche geschlossen sein. Der Schläger sollte gut unter die Filzkugel kommen, um den gewünschten Topspin mit auf die Reise zu geben. Der Ausschwing geht nicht in die Hosentasche, sondern über die Schulter. Anschließend geht es wieder zurück zur Mitte des Platzes, wo die nächste Herausforderung in Form des gegnerischen Balles wartet. Eine Vorhand ähnelt dem Jonglieren mit wertvollen Kaffeetassen der Oma. Ist man einen Moment unaufmerksam, kann alles kaputtgehen. Durch geschickte Bewegungen kann man sich aber immer noch retten - so auch bei den Grundsschlägen, der Vor- und Rückhand.

"Betreten verboten!"

Schaut man sich Spiele auf der heimischen Clubanlage an, vermisst man an mancher Grundlinie das "Betreten verboten!"-Schild. Denn viele Spieler scheinen sich nicht zu trauen, während eines Ballwechsels dem Ball entgegen und dabei ins Spielfeld hineinzugehen.

Oft wird auf den Ball gewartet. Wenn er dann da ist, wird beim Schlag sogar vor dem Ball beinahe weggelaufen, es wird also aus dem Schlag herausgegangen. Dieses Phänomen sieht man sehr häufig, wenn der Spieler kaum Selbstvertrauen mit auf den Platz gebracht oder dieses während eines Matches verloren hat. Um mehr Sicherheit und ein besseres Gefühl für die eigenen Grundschläge zu bekommen, hilft es nach vorn, durch den Schlag zu gehen. Selbst dann, wenn man dem Ball nicht entgegengegangen ist. Jede Bewegung, die auf den Ball zugeht, ist auch psychologisch ein Schritt nach vorn. Raus aus der Unsicherheit und der Passivität. Rein in die mutigen Entscheidungen. Mut ist immer stärker als Wut. Wer also nicht mit gesenktem Kopf und frustriert von der Einstand- zur Vorteilseite schleichen will, sollte im wahrsten Sinne des Wortes die Flucht nach vorn antreten. Diese Flucht ist das beste Mittel, um leichte Fehler zu vermeiden.

Es gibt unzählige Fallen für leichte Fehler. Jede Falle hat aber eine Eigenschaft: Trägheit. Es kann die Körperspannung fehlen, die Konzentration, das Selbstvertrauen oder wie bei Bernard Tomic die Lust. All dies macht träge und sorgt dafür, dass dem Ball nicht mehr entgegengegangen wird. Die Folge sind leichte Fehler, die noch weiter verunsichern. Dann hilft auch mehr Topspin oder weniger Risiko im Schlag nichts. Vorsichtiger zu spielen bedeutet nicht sicherer zu spielen. Es kann sogar passieren, dass man sich durch vorsichtiges Spielen so weit selbst verunsichert, dass man fast keinen Ball mehr ins gegnerische Feld schubst. Dies alles ist das Resultat, wenn man sich nicht mehr traut beim Schlag durch den Ball zu gehen.

Auf nach vorn

Wie kann man diese absolute Verunsicherung und die damit verbundenen leichten Fehler minimieren? Alle taktischen Pläne und der Wunsch aggressiv an die Linien spielen zu wollen, müssen vom Platz geworfen werden. Die Konzentration gilt den kleinen, simplen aber effektiven Bewegungen. Die wichtigste Bewegung ist dabei das nach vorn Verlagern des eigenen Körpergewichts bei der Vor- oder Rückhand. Es muss sinnbildlich wieder nach vorn gehen – durch den Ball. Auch wenn es nur ein zaghafter kleiner Schritt ist. Der Schlag fühlt sich sofort anders, vertrauter an. Je mehr man etwas vertraut, desto sicherer fühlt man damit. Anstatt anzufangen Mondbälle oder ausschließlich Slice zu spielen, sollte nicht die Art der Schläge überdacht werden, sondern die "Herangehensweise".

Auf den Ball zugehen, das Gewicht durch den Schlag nach vorn bringen und das damit gewonnene bessere Gefühl für die eigenen Schläge können leichte Fehler verringern. Nur Mut. Er wird belohnt werden.

Zurück an die Grundlinie: Wie du ein Match drehen kannst

Robert hat in seinen Mannschaftsspielen immer ein großes Problem. Sobald er von seinem Gegner in die Defensive gedrängt wird, verliert er in acht von zehn Fällen den Punkt. Robert kommt nicht mehr aus der Falle heraus. Sein Abstand zur Grundlinie wird von Schlag zu Schlag größer. Parallel dazu werden seine eigenen Schläge immer kürzer. Ein Teufelskreis entsteht. Eigentlich ist Robert ein offensiv ausgerichteter Spieler, der gerne selbst Druck ausübt und den Gegner mit schnellen Schlägen von dessen eigenem Spiel abbringt. Das Problem ist, dass Robert auf sein eigenes Spiel angewiesen ist. Kann er dieses nicht wie gewünscht aufziehen bekommt er massive Probleme. An manchen Tagen hat Robert kein gutes Gefühl in seinen Schlägen. Ihm fehlt die Sicherheit und das Timing. Wenn Robert an diesen Tagen ein wenig von seinem Spiel abweicht und mit weniger Druck spielt, gerät er schneller in die Defensive. Dies wiederum ist Gift für seine eigene Sicherheit, die er für sein aggressives Spiel von der Grundlinie aber dringend benötigt.

Keine Antworten auf zu viele Fragen

Im letzten Heimspiel der Saison läuft für Robert in seinem Einzel nichts zusammen. Es steht 0:3 nach zwölf Minuten. Seine Schläge finden fast nie den Weg über die T-Linie. Sein Gegner spielt dazu eine hervorragende Vorhand aus dem Halbfeld, die Robert immer wieder zusetzt. Genau diese Vorhand ist es, die Robert in nahezu jedem Ballwechsel in die Defensive drängt. Trotz des eher langsamen Sandplatzes kommt Robert, wenn er einmal in die Defensive geraten ist, nicht mehr aus dieser heraus. Auch mental macht sich der Spielverlauf bei Robert bemerkbar. Er hadert mit sich und seinen Schlägen und führt viele destruktive Selbstgespräche. Robert scheint keine Antworten auf zu viele Fragen zu haben. Wie könnte man Robert in dieser Situation helfen? Was könnte man ihm bei 0:3, auf der Bank beim Seitenwechsel, sagen?

Lass uns verschiedene Hinweise durchgehen:

"Robert, du spielst immer die gleichen Bälle, wenn du weit hinter der Grundlinie stehst. Du versuchst immer einen Konterschlag zu spielen. Dies ist riskant und du hast nicht genug Selbstvertrauen für diese Schläge. Dazu spielst du deinem Gegner zu oft auf die Vorhand. Versuche es mal mehr über die Rückhand"

Das taktische Konzept über die Rückhand scheint aufzugehen. Robert kommt besser in die Ballwechsel und kann diese zunächst länger gestalten. Dadurch erhält Robert langsam aber sicher mehr Sicherheit für sein eigenes Spiel. Dennoch gelingt es ihm noch nicht das Match zu kippen. Sein Gegner dominiert immer noch mit der Vorhand aus dem Halbfeld. Zwar kann sich Robert jetzt in vielen Ballwechseln näher an der Grundlinie aufhalten. Doch sobald er zwei bis drei Schritte hinter die Grundlinie gedrängt wird, geht der Punkt an den Gegner. Es steht nun 1:4 aus der Sicht von Robert.

Mit Geduld und einfachen Mitteln zurück an die Grundlinie

Robert sieht nun zuversichtlicher aus. Seine Körpersprache wirkt selbstbewusster – was auch seinem Gegner nicht verborgen bleibt. Sein Blick sucht jetzt nicht mehr auf dem Boden nach Lösungen. Sein Kinn sucht nicht mehr den Kontakt zur Brust. Seine Schritte zwischen den Ballwechseln sind nun ruhiger und nicht mehr so hektisch. Wie ein taumelnder Boxer hat sich Robert in die Ringecke gekämpft, sich erholt und ist nun bereit das Match mit einer besseren Einstellung und einer weiterentwickelten Taktik anzugehen. Jetzt ist es an der Zeit für neue taktische Hilfsmittel, um Robert endgültig aus der Defensive zu holen und das Match zu drehen.

"Es sieht jetzt schon wesentlich besser aus, Robert. Du findest langsam deine Sicherheit in den Schlägen. Kalkuliere aber trotzdem deinen Einsatz an Risiko richtig. Um das Ding jetzt zu drehen, musst du aus der Defensive rauskommen, wenn dein Gegner Druck macht. Vergiss erstmal die schnellen Konterschläge. Du brauchst Zeit, um wieder zurück an die Grundlinie zu kommen. Gleichzeitig braucht deine Gegner einen unbequemen Ball, mit dem er sich erstmal beschäftigen muss. Versuche hoch und lang cross zu spielen. Mit viel Topspin. Cross ist der Ball etwas länger in der Luft unterwegs. Du bekommst dadurch mehr Zeit. Versuche dies umzusetzen, wenn es für dich weit hinter der Grundlinie brenzlich wird".

Die Wende

Robert verliert zwar den ersten Satz mit 4:6, konnte aber durch die veränderte Taktik und die gewonnene Sicherheit das Momentum im Match auf seine Seite ziehen. Die hohen und langen Cross-Bälle aus der Defensive haben dem Gegner die erhofften Aufgaben gegeben. Sein Gegner hat zunächst versucht diese hohen Bälle im Aufsteigen zu spielen. Dabei unterliefen ihm aber einige Rahmenbälle und leichte Fehler. Dies verunsicherte den Gegner und die Wende im Match nahm langsam ihren Lauf – zugunsten von Robert. Im zweiten Satz macht sich diese Wende im Match auch endlich auf der Anzeigetafel bemerkbar. Nach einem Vorhand-Winner die Linie entlang stellt Robert auf 3:0 im zweiten Satz. Doch das Match ist noch lange nicht gewonnen. Robert kann jetzt weitere taktische Mittel in sein Spiel integrieren. Dies könnte man ihm jetzt mit auf den Weg zur endgültigen Wende geben:

"Hervorragend, Robert. Jetzt hat sich alles gedreht, merkst du das? Jetzt schlurft dein Gegner, mehr mit sich als mit dem Match beschäftigt, über den Platz. Jetzt wirkt er unsicher und du hast deine Sicherheit endlich gefunden. Zieh ihm jetzt das Heft komplett aus der Hand. Zeig ihm, dass du voller Selbstvertrauen bist und nimm die Bälle, wenn du dich gut fühlst, noch früher um aggressiv zu sein. Wenn dir mal ein Fehler unterläuft, ist das nicht schlimm – du hast nun ausreichend Selbstvertrauen. Streue auch mal einen Stopp ein, feuere dich an nach guten Punkten an."

Der Plan geht auf. Zwar bleibt das Match eng, aber das gewonnene Selbstvertrauen von Robert bleibt ungebrochen und sorgt für die richtigen Entscheidungen in den wichtigen und entscheidenden Matchsituationen. Selbst wenn du ein Match am Anfang vollkommen aus der Hand gegeben hast, ist noch nichts verloren. Es ist wichtig, dass du gründlich analysierst, was schief und gegen dich läuft. Du kannst auch deinen Mannschaftskollegen von außen helfen, indem du das Match genau beobachtest und dann während der Seitenwechsel auf deinen Kollegen einwirkst. Gib niemals auf. Kämpfe immer bis zum Schluss – mit Köpfchen!

Wie dir dein Vorbild auf dem Platz helfen kann

Lukas muss bei seiner Führerscheinprüfung dem streng dreinblickenden Prüfer die verschiedenen Einstellungen des Lichts am Auto vorführen. Lukas ist in dieser Situation natürlich vollkommen auf sich allein gestellt, da sein Fahrlehrer nicht einmal die Mundwinkel verziehen oder mit den Augen rollen darf. Lukas wird es bereits beim einschalten des Fernlichts schon wärmer in der Magengegend - allmählich die Nervosität steigt. Als er nicht mehr so recht weiter weiß, kommt ihm plötzlich ein Gedanke in den Kopf: "Moment, Papa ist das doch vorgestern alles mit mir durchgegangen. Was würde Papa jetzt an meiner Stelle tun und vor allem: sagen?" Blitzschnell fliegen Lukas Bilder durch den Kopf, was sein Vater jetzt an seiner Stelle tun würde. Nach einem kurzen Zögern benennt Lukas problemlos dem Prüfer alle Lichter und besteht die Prüfung mit wesentlich ruhigerem Puls. Sein Vorbild, sein Vater, hat ihm in dieser wichtigen Situation geholfen. Und genau dies kann auch dein absolutes Vorbild, sei es Rafael Nadal, Roger Federer oder Maria Sharapova, für dich tun. Mitten in deinem Match, wenn du ebenso wie Lukas bei seiner Fahrprüfung ratlos bist.

Die Frage aller Fragen

Was würde dein Vorbild an deiner Stelle tun? Das ist die Frage, die du dir in deinem Match stellen kannst, wenn du selbst nicht mehr weißt, was du tun kannst. Du kannst dabei analytisch vorgehen und dir dein Wissen über dein Vorbild zunutze machen. Nehmen wir einmal an Roger Federer ist dein großes Vorbild. Da du auf eine bestimmte Weise emotional mit Federer verbunden bist, hast du unzählige Matches, Interviews, Reportagen und YouTube-Videos von Roger gesehen. Du hast also eine ganze Datenbank an Wissen in deinem Kopf, was Roger wann einmal getan hat. Beispielsweise hat er gegen del Potro immer mal wieder einen kurzen Slice eingestreut, weil del Potro so groß ist und mit diesem Ball vielleicht mehr Probleme hat als ein Rafael Nadal. Auch einige wichtige Phrasen aus Interviews hängen noch bei dir im Kopf herum wie ein Steckbrief. Zum Beispiel wie Roger es schafft ständig gegen die Aufschlag-Giganten wie Milos Raonic und Ivo Karlovic zu bestehen. Satz- und Wortfetzen seiner Antwort kennst du noch: Roger sagte, dass er sich nichts aus deren Assen machen würde und einfach auf seine Chancen wartet, die sich immer im Match ergeben.

So hilft dir Roger auf dem Platz

Lass uns ins Detail gehen. Du spielst bei einem wichtigen Turnier dein Viertelfinale und bekommst nicht so recht ein Bein auf den Platz. Nachdem du dich in Form von ersten Wutausbrüchen ein wenig abregiert hast, wird dein Geist wieder klarer. Beim Seitenwechsel sitzt du auf der Bank und überlegst, was Roger Federer jetzt an deiner Stelle tun würde. Du weißt, dass Roger immer versucht ruhig zu bleiben und Lösungen zu finden anstatt zu viel Energie in Meckern und Jammern zu investieren. Deswegen atmest du erstmal tief durch. Du wirst ruhiger und beschäftigst dich anschließend ausnahmsweise mal nicht mit dir – sondern mit deinem Gegner. Er ist groß, schlägt unglaublich gut auf und seine Grundschläge sind mächtig. Du weißt, dass Roger Federer gegen diese Gegner immer total entspannt bleibt.

Federer weiß um die Stärken dieser Gegner und macht sich nichts daraus, wenn es in zwei oder drei Spielen mal nichts zu holen gibt. Du machst dir also bewusst, dass es normal sein wird, dass dein Gegner dir den einen oder anderen Winner um die Ohren hauen wird. Aber ab jetzt ärgerst du dich nicht mehr darüber. Du bleibst stattdessen, ebenso wie Federer, entspannt und wartest geduldiger auf deine Chancen. Du hast deinen letzten Gedanken gerade zu Ende gedacht, da fällt dir ein, dass Federer immer mal wieder den Slice gegen diese Spielertypen einstreut. Du reflektierst kurz dein Match und dir fällt auf, dass du selbst bisher noch keinen einzigen Slice gespielt hast. Im weiteren Verlauf des Matches gelingt es dir dann die einzelnen "Federer-Elemente" in dein Spiel zu integrieren. Dein großes Vorbild, Roger Federer, hat dir bei deinem Match geholfen.

Fazit

Die Sicht eines anderen Spielers, in unserem Beispiel die deines Vorbilds, einzunehmen gibt dir völlig neue Perspektiven auf dein Match. Oft bist du wahrscheinlich wie festgefahren in deinen eigenen Gedanken. Du kennst sicherlich die mit den Schultern zuckenden Spieler, die hilflos ins Publikum schauen. Genau in diesen Momenten kann ein Perspektivenwechsel helfen. Auf dem Platz bist du allein. Du darfst aber trotzdem deinen Kopf benutzen und diesen effektiv nutzen. Wenn du das nächste Mal ratlos auf der Bank beim Seitenwechsel sitzt frage doch einfach mal dein Vorbild um Rat.

Das Problem mit dem scheinbar unschlagbaren Gegner - Und wie man es löst

"Also der Patrick, von dem Verein aus der Stadt nebenan, der ist aufgrund seiner Schnelligkeit wirklich nicht zu schlagen in unserer Liga".
Wahrscheinlich kennst du auch die Spieler aus deiner Liga, um die sich solche Mythen ranken. Der Eine soll kaum schlagbar sein, ein anderer Spieler wiederum hat seit neun Spielen keinen Satz abgegeben. Die größte Stärke dieser Spieler ist aber tatsächlich ihr Ruf. Wenn du dann gegen einen dieser scheinbar "unbesiegbaren" Spieler auf den Platz musst, hast du ein völlig verzerrtes Bild im Kopf. Deine Vorbereitung auf solch ein Match ist eine wesentlich unentspanntere, als wenn du ohne große Gedanken in ein Match gegen einen dir vollkommen unbekanntem Gegner gehst. Lass uns herausfinden, warum es gegen solche "Mythenspieler" so schwierig ist und was du dagegen tun kannst.

Das Podest

So ein Ruf hat schon seine Wirkung. Du stellst die Spieler mit dem Ruf des "kaum schlagbaren" automatisch auf ein Podest. Von dort grinsen sie dich dann an, winken und du schaust zu ihnen auf. Du machst sie in deinem Kopf und in deinen Vorstellungen wesentlich größer und stärker, als sie eigentlich sind. Du verschwendest also bereits weit vor dem Match schon mehr Energie, als gegen andere Gegner in einem tatsächlichen Match auf dem Platz. Vor dem ersten Ballwechsel scheinen die Karten bereits klar verteilt. Dabei kennst du diesen Spieler auf dem Podest gar nicht. Du kannst ihn gar nicht als individuellen Spieler mit seinen Stärken und Schwächen sehen, weil du nur seinen Ruf im Kopf hast. Doch jeder Spieler hat seine ganz individuellen Stärken und Schwächen. Wenn du deinen Gegner auf ein extrem hohes Podest hebst, wird es dir schwerer fallen diese Stärken und Schwächen in einem Match zu entdecken. Bei jedem guten Ball dieses Gegners fährt es dir dann durch den Kopf: "Ja, stimmt. Der Typ ist wirklich viel zu gut für diese Liga. Was soll ich da bloß gegen unternehmen?". Deine Realität ist verzerrt.

Die Wirklichkeit

Da du nicht Rafael Nadal bist, hast du eine begrenzte Energie für ein Match zur Verfügung; mental wie auch körperlich. Du neigst dazu gegen diese "unschlagbaren" Gegner deine vorhandenen Energien in beiden Bereichen sehr schnell zu verbrennen.

Vielleicht führst du schnell 3:1 - verlierst dann aber 3:6 und 1:6. Warum ist das so? Deine Konzentration und Kondition laufen bis zum 3:1 auf Hochtouren. Immer wieder und wieder bist du gedanklich nach fast jedem Ballwechsel mit dem Ruf deines Gegners beschäftigt. Du wunderst dich dann, dass du führst. Und bist fest davon überzeugt, dass dies ja gar nicht wahr sein kann. Deine Konzentration auf die Realität, das Match, schwindet wie der große Vorsprung in der Weltrangliste von Novak Djokovic: rasant. Du legst in den ersten Satz alles, was dir an Energie zur Verfügung steht, um dann vollkommen platt den zweiten Satz sang- und klanglos zu verlieren. Du unterschätzt dabei den mentalen Aspekt. Du unterschätzt das Podest, auf welches du deinen Gegner vor dem Match gehievt hast. Du unterschätzt deine eigenen Fähigkeiten auf dem Platz. All dies führt dazu, dass du an diesen Gegnern zwar irgendwie im Match dran bist, aber nicht an ihnen vorbeikommst.

Weg mit dem Podest

Lass die anderen Spieler reden. Niemand ist unschlagbar. Stelle keinen deiner Gegner auf ein Podest, von welchem du ihn hinterher nicht mehr runter bekommst. So schonst du deinen Energiehaushalt und kannst mit voller Konzentration und Kondition das Match spielen. Sieh jeden Spieler mit seinen individuellen Stärken und Schwächen. Und nutze diese auch. Schiebe all die Meinungen der anderen zur Seite und siehe nur das, was die Realität dir zeigt. Nämlich das Match auf dem Platz. Je weiter du deinen Gegner vom Podest holst, desto besser wirst du dich auf das Match konzentrieren können. Du wirst auch bei den wichtigen Punkten fokussiert sein und deine Chancen erkennen und im besten Falle nutzen. Anstatt bei 3:1 vollkommen verblüfft festzustellen, dass du für den Rest des Matches keine Energie mehr hast.

Was kannst du tun, wenn der Gegner nur hoch reinspielt?

Egal was du tust. Der Ball kommt hoch zurück. Dein Tempo im Schlag scheint egal zu sein. Der Ball kommt hoch zurück. Auch wenn du selbst hoch und sogar kurz spielst. Der Ball kommt hoch zurück. Nicht wenige Spieler auf Clubebene bedienen sich dieser Taktik, um ihrem Gegner den Frust ins Gesicht zu zaubern. Meist erfolgreich. Viele Spieler verlieren zunächst die Geduld, dann die Lust und schlussendlich das Match.

Die größte Problematik gegen diese Spieler liegt darin, dass die eigene Taktik und das eigene Spiel komplett über den Haufen geworfen werden muss. Hier steht dann nicht nur das Ego im Weg, sondern auch eine imaginäre Wand, die die Sicht auf das Spiel verdeckt. Nur weil der Gegner langsam und hoch spielt heißt das nicht, dass man selbst schneller spielen muss.

Die Tragik

Nimm einen Ball in die Hand, stell dich an die Grundlinie, lass den Ball auftippen und versuche diesen Ball dann schnell über das Netz zu spielen. Anschließend spielst du aus einem Ballwechsel heraus auf einen schnellen Ball des Gegners einen noch schnelleren Ball. Welcher schnelle Ball ist nun schwieriger zu spielen? Richtig. Der Ball, den du hast auftippen lassen. Es ist immer riskanter und komplexer einen langsamen Ball schnell zu spielen, anstatt einen bereits schnellen Ball noch schneller und flacher über das Netz zu spielen. Und hier liegt die Tragik im Spiel gegen die Spieler, die jeden Ball nur hoch reinspielen. Du kannst diesen Spielertyp nicht vom Platz schießen. Du musst den Umweg nehmen.

Dieser Umweg führt dich über Winkel und das Bewegen deines Gegners. Du musst umdenken. Dein Gegner hat eine ganz bestimmte Komfortzone, um seine hohen und langsamen Bälle spielen zu können. Dies ist ein bis drei Meter hinter der Grundlinie. Von dort lässt es sich ganz bequem hoch und lang spielen ohne großartig Probleme zu bekommen. Deswegen sind schnelle Bälle auch kein Mittel. Im Gegenteil. Sie bewegen den Gegner kein Stück aus dessen Komfortzone heraus.

Der Treffpunkt

Du musst dich auf deinen Treffpunkt deiner Schläge konzentrieren. Dieser ist wichtig, um anschließend deinen Gegner aus seiner Komfortzone zu ziehen. Du solltest immer versuchen den Ball auf Hüfthöhe zu treffen. Dafür kannst du die hohen Bälle des Gegners entweder im Aufsteigen nehmen - oder im Fallen. Die Räume dazwischen sind Gift für dich. Besonders im Zaun hängend, den Ball auf Schulterhöhe treffend, bist du verloren. Probiere aus, wie du am besten mit den hohen Bällen zurechtkommst. Manchem Spieler fällt es leichter die Bälle direkt nach dem Absprung zu nehmen. Andere Spieler wiederum lassen Ball lieber erstmal austrudeln. Wenn du den für dich idealen Treffpunkt gefunden hast, kannst du dich in deine nächste Aufgabe stürzen. Das richtige Verteilen deiner Schläge. Ziel muss es für dich sein deinen Gegner zu bewegen.

Jeder deiner Schläge sollte darauf abzielen deinen Gegner aus seiner Komfortzone zu holen. Du musst es deinem Gegner so schwer wie möglich machen seine hohen, langen und langsamen Bälle zu spielen.

Mögliches Ziel deiner Schläge könnte sein: die äußeren Ecken des T-Felds, kurz-cross gespielt. Dein Gegner müsste seine Komfortzone verlassen und hätte einen komplizierten Winkel, um den Ball hoch und mit Qualität zurückzuspielen. Du musst dafür nicht schnell spielen. Agiere lieber mit Spin. Ein weiteres Ziel kann ein kurzer Slice sein. Spielst du diesen mittig, schließt du den Winkel für einen hohen Ball. Darüber hinaus würde sich dein Gegenüber im Niemandsland befinden, was wiederum dich in eine bessere Position im Ballwechsel bringt.

Fazit

Verabschiede dich von dem Gedanken die "Mondballspieler" wegschießen zu wollen. Bleibe ruhig, werde geduldiger und akzeptiere, dass das Match anders laufen wird als du es dir vorgestellt hast. Lass dich nicht entnerven, sondern suche stets den Weg über die Winkel und kurzen Bälle. Spielt dein Gegner mal einen guten Winner, rücke nicht von deiner Taktik ab. Du musst es zum Ziel haben in komfortable Positionen im Ballwechsel zu kommen. Dafür ist deine Ausdauer in Geduld gefragt. Wenn du beständig bei deiner Taktik bleibst, immer wieder deinen Gegner aus seiner Komfortzone ziehst und so das ganze Spielchen umdrehst, wirst du erfolgreich gegen diesen Spielertyp bestehen.

Wie verhält man sich gegen angeschlagene Gegner?

Wir alle kennen die Geschichte vom angeschlagenen Boxer. Diese besagt, dass Gegner mit einem großen Handicap meist noch gefährlicher sind. Sie sind schwerer einzuschätzen, werden nicht mehr für voll genommen und damit unterschätzt. Diese Einstellung macht den angeschlagenen Boxer noch stärker, als er eigentlich ist. Man weicht von seiner eigenen Taktik meist komplett ab, da man sich nur noch mit dem Gegner beschäftigt. Die erste Frage dreht sich darum, ob der Gegner vielleicht nur simuliert. Kann das Handicap überhaupt ernst gemeint sein? Hat der Gegner wirklich etwas? Stellt sich heraus, dass der Gegner tatsächlich angeschlagen ist, ist man damit beschäftigt herauszufinden, wie sehr der Gegner in seinen Fähigkeiten eingeschränkt ist.

Hat man dies herausgefunden, wird man oft mit bis dato unbekanntem Stärken dieses Gegners konfrontiert. Kann man aufgrund einer Verletzung keine richtige beidhändige Rückhand mehr spielen, verbessert sich der Slice – weil er eben öfters gespielt wird. Dies kann auch während eines Matches, innerhalb einiger Aufschlagsspiele, passieren.

Sei flexibel

Es ist selbst für Profis fast unmöglich, sich nicht mit dem Gegner und dessen Verhaltensweisen zu beschäftigen. Deswegen solltest du dich so gut es geht auf dich und deine spielerischen Möglichkeiten konzentrieren. Dein Gegner spielt nur noch Slice, weil er sich am Handgelenk verletzt hat? Akzeptiere dies, hinterfrage es nicht weiter und schau, ob du mit dem Slice des Gegners umgehen kannst. Fällt es dir schwer auf den Slice zu antworten, gehe mehr über die Vorhand. Auch, wenn du vor der Verletzung deines Gegners hauptsächlich in die Rückhand deines Gegners gespielt hast. Sei taktisch flexibel, lass dich aber nicht von der Verletzung des Gegners diktieren. Du wirst dein taktisches Konzept eventuell über den Haufen werfen müssen. Deswegen ist es für dich wichtig, dass du dir selbst nicht zu viele Fragen stellst, die deinen Gegner betreffen. Gehe pragmatisch vor. Wie in dem genannten Beispiel mit der Rückhand-Slice. Du kommst mit dem Slice nicht klar, obwohl es deine Taktik war immer über die Rückhand zu gehen? Ok, dann richte deine Taktik neu aus und suche Mittel und Wege, um zu deinen Punkten zu kommen.

Nutze die neuen Schwächen aus

Du willst das Match gewinnen? Dann darfst du keine Rücksicht nehmen. Dein Gegner würde es an deiner Stelle vermutlich ebenso handhaben. Ist dein Gegner angeschlagen, werden sich neben neuen Stärken auch neue Schwächen für dich öffnen. Bleiben wir bei dem Beispiel mit dem Handgelenk und dem Slice, der nur noch auf der Rückhand gespielt werden kann. Wenn es für deinen Gegner nicht mehr möglich ist die Rückhand durchzuziehen, kannst du dies nutzen, um die zu kurzen Bälle des Gegners zu attackieren und über die Rückhand ans Netz anzugreifen. Es wird für deinen Gegner schwierig werden mit einem Slice dich zu passieren oder einen Lob zu spielen. Wenn dein Gegner so angeschlagen ist, dass er sich nicht mehr richtig bewegen kann, streue vermehrt Stoppbälle ein. Du sollst natürlich nicht bei jedem zweiten Ball einen Stopp spielen, dies wäre taktisch totaler Unsinn. Es geht darum die Schwächen deines Gegners auszunutzen. Gehört zu diesen Schwächen das Laufen, muss dein taktisches Konzept Stoppbälle beinhalten.

Bei zu vielen Stopps kann sich selbst der angeschlagene Gegner darauf einstellen und sich bereits früh auf den Weg Richtung Netz und T-Linie machen.

Fazit

Halte deine Augen offen und beobachte deinen angeschlagenen Gegner genau. Du bist kein Psychologe und auch kein Chirurg. Deswegen brauchst du keine Ferndiagnosen zu stellen. Für dich zählt einzig und allein die neue Matchsituation und wie du diese am besten mit deinen eigenen spielerischen Möglichkeiten angehen kannst. Finde, so schnell es geht, die neuen Stärken und Schwächen deines Gegners heraus, denn diese werden sich verschieben. Schätze die Situation zu jedem Aufschlagsspiel neu ein und reagiere dementsprechend. Sei flexibel, behalte die Nerven und lasse dich nicht zu sehr von deinem Gegner ablenken.

Ein kleiner Trick um gegen Gegner zu bestehen, die ständig Slice spielen

Du wirst enttäuscht sein. Dieser Artikel enthält keinen Zauberspruch für dich, den du auf dem Platz aufsagen kannst. Du wirst wahrscheinlich auch nichts lesen, was du noch nicht kennst oder irgendwo gehört hast. Eine Sache wird dieser Artikel aber garantiert für dich tun: Er wird dir eine Eselsbrücke bauen, die dir in deinen Matches den richtigen taktischen Weg weisen wird. Bevor wir uns auf die Taktik stürzen schauen wir zunächst, wo die Probleme im Spiel gegen die "Slice-Spieler" liegen. Diese Probleme sind ebenso simpel wie die Lösung, zu der wir später kommen.

Der Bruch

Wenn du mit zwei Bällen jonglierst, wirst du dies in einem regelmäßigen Tempo tun. Du wirfst die Bälle von Hand zu Hand und beide Bälle bleiben, sagen wir vier Sekunden, in der Luft. Dadurch entsteht ein Rhythmus, der es dir das Jonglieren der Bälle erleichtert. Würdest du den einen Ball langsamer oder schneller jonglieren, würde ein Bruch im Rhythmus entstehen. Auf dem Tennisplatz ist der Slice dieser Bruch. Der Slice stört deinen Rhythmus und macht es dir dadurch schwerer zu reagieren. Du musst dich anders bewegen und den Ball anders schlagen.

Und genau da liegt das Problem. Oft will man etwas Besonderes auf den Slice des Gegners spielen - dabei ist das aus der aktuellen Spielsituation heraus überhaupt nicht möglich. Beispielsweise wenn der Slice sehr flach und schlicht gut gespielt ist, man selbst darauf einen Vorhand-Winner, lang ins gegnerische Eck, spielen will. Dies ist der falsche Weg, um auf den Slice zu antworten. Der Ball befindet sich an einem extrem ungünstigen Punkt, um schnelle und riskante Bälle zu spielen. Wer immer versucht auf einen Slice schnell zu spielen wird verzweifeln. Die eigene Fehlerquote steigt parallel zum Frust. Der "Slice-Spieler" erreicht so schnell eines seiner großen Teilziele in einem Match: Er entnervt den Gegner.

Die simple Lösung

In der Kampfkunst gibt es einen Leitspruch: "Wenn du gezogen wirst, dann drücke. Wenn du gedrückt wirst, dann ziehe". Du nutzt die Bewegung des Gegners, um auf dessen Aktion zu antworten. Der Fluss des Gegners wird nicht zwanghaft gebrochen, sondern für die eigene Taktik genutzt. Im Tennis findet diese Denkweise leider viel zu selten statt. Auf einen hohen Ball wird versucht einen knallharten Winner zu spielen. Der Einwurf des Gegners, der zweite Aufschlag, wird gnadenlos attackiert und in den meisten Fällen ins Aus gespielt. Und der Slice? Diesem wird versucht mit Topspin beizukommen. Mit dem Ergebnis, dass dieser am Rahmen kleben bleibt, zu kurz kommt oder einfach keine Lösung für das "Slice-Problem" darstellt.

Wenn dein Gegner sehr viel Slice spielt, spiele einen Slice zurück. Auf der Vorhand und auf der Rückhand. Wenn du einen Slice zurückspielst, hast du mehr Möglichkeiten deinen Gegner von einem guten Slice abzubringen. Du kannst den Ball leichter kürzer spielen. Ein Stopp wäre ebenfalls eine Option. Dein eigenes Spiel ist nicht mehr so fehleranfällig. Du gibst deinem Gegner mehr Möglichkeiten Fehler zu machen oder mal keinen guten und gnadenlos effektiven Slice zu spielen. Diese simple Lösung eröffnet dir, für deine Taktik, viel mehr Optionen, als wenn du versuchst etwas "Besonderes" auf den Slice des Gegners zu spielen.

Der psychologische Effekt ist auch nicht zu unterschätzen. Du hast kaum Denksport zu betreiben, wenn dein Gegner Slice spielt. Du weißt schnell, was du zu tun hast. Nämlich selbst mit einem Slice zu antworten. Dies ist mit wesentlich weniger Aufwand verbunden als dich aufwendig damit zu beschäftigen, in welche Ecke du den Ball knallen willst - was in den meisten Fällen unmöglich ist.

Fazit

Anstatt schnell entnervt das mentale Handtuch zu schmeißen, kannst du das ewige "Geslice" des Gegners ganz einfach annehmen und darauf eingehen. Lass den Gegner erstmal drei oder vier richtig effektive Slice-Bälle nacheinander spielen in einem Ballwechsel. Bei einem der Bälle eröffnet sich dir vielleicht schon eine Möglichkeit den Ballwechsel in eine andere, für dich offensivere Richtung zu lenken. Du selbst kannst mit deinem Slice ebenfalls den Ballwechsel steuern, indem du Stopps und kurze Bälle (auf das T-Feld) einstreust. Halte deinen Nerven ruhig und die Lösungen simpel. Spiele auch mal einen Slice auf die Vorhand des Gegners, auch wenn dies manchmal schwierig wird. Dazu kannst du mit deinem Selbstvertrauen arbeiten. Wenn du hohes Selbstvertrauen besitzt, gehe mehr Risiko. Wenn du aber ziemlich verunsichert bist, spiele einfach einen Slice zurück. Manchmal ist auch auf dem Tennisplatz weniger einfach mehr.

Der kleine aber wichtige Schritt beim Return

Du stehst an der Grundlinie zum Return bereit. Du weißt, dass dein Gegner zumeist auf deine Rückhand serviert. Deswegen bist du clever und verschiebst deine Position ein wenig in deine Rückhand-Ecke. Dein Gegner beginnt den Ball aufzutippen. Du fixierst den Ball, nimmst den Schläger hoch und verlagerst dein Körpergewicht nach unten, indem du leicht in die Knie gehst. Dein Oberkörper geht mit dieser Bewegung ein Stück weit nach vorn. Du bist nun bereit für deinen Return, während dein Gegner mit seiner Aufschlagbewegung beginnt. Der Ball kommt auf dich zu, du holst aus - und triffst den Ball zu spät. Dein Return fliegt von deiner Bespannung zwei Meter seitlich ins Aus und du weißt nicht, was du bei deinem Return falsch gemacht hast.

Dem Sturm entgegengehen

Wenn du einem extremen Gegenwind ausgesetzt bist fällt es dir im geraden Stand schwer die Balance zu halten. Du wirst dann vielleicht noch die Arme zur Hilfe nehmen, um deine Balance im Sturm besser halten zu können. Einen wesentlich besseren und stabileren Stand erhältst du, wenn du dein Gewicht nach vorn verlagerst und dabei noch ein bis zwei kleine Schritte nach vorn machst. Du bekommst eine bessere Balance und kannst dich dem Sturm mit nur einer kleinen Bewegung stellen.

Gehen wir nun zurück zu deinem Return. Wenn der Aufschlag deines Gegners der Sturm ist, bekommst du ein besseres Gefühl für den Return, wenn du dich diesem Aufschlag offensiv stellst und diesem mit einem oder zwei kleinen Schritten entgegengehst. Diese Methode wenden Alexander Zverev und Andy Murray in Perfektion an. Beobachtet man beide Spieler beim Return, kann man sie anhand der Bewegungen kaum voneinander unterscheiden. Beide Spieler gehen dem Aufschlag des Gegners beim Return ein bis zwei Meter entgegen.

Deine Vorteile

Wenn du dem Ball beim Return entgegengehst, spielst du den Return aus der Bewegung heraus. Stehst du entspannt an der Grundlinie und spielst einen Ball, ohne dich vorher großartig bewegt zu haben, fehlt dir die Körperspannung und die Bewegung zum Ball hin. Entscheidest du dich stattdessen für eine Vorbereitung zum Schlag, indem du dem Ball entgegengehst und dich gut bewegst, wird dir der Schlag leichter fallen. Dies gilt auch für deinen Return. Wenn du beispielsweise in einem Match größere Probleme damit hast den Return kontrolliert und sicher zurückzuspielen, kann dir das Entgegengehen helfen. Du musst dazu nicht wie Zverev oder Murray große, aufwendige Schritte nach vorn machen. Es reicht, wenn du dich nur ein kleines Stück nach vorn bewegst.

Wann aber ist der beste Zeitpunkt, um dem Aufschlag deines Gegners entgegenzugehen? Timing ist alles. Und das beste Timing bekommst du, wenn du die Aufschlagbewegung deines Gegners in Gedanken mitgehst. Dazu hilft dir deine Beobachtungsgabe. Präge dir den gegnerischen Bewegungsablauf, so gut es dir möglich ist, ein. Du wirst nach einigen Aufschlägen wissen, wie lang der Zeitraum zwischen Beginn der Aufschlagbewegung und dem Treffpunkt des Balles beim Aufschlag deines Gegners ist. Sobald dein Gegner mit dem Ballwurf beginnt, solltest du dich für deinen Return vorbereiten und damit beginnen dich nach vorn zu orientieren.

Keine Scheu vor großen Aufschlägen

Wenn du dich nach vorn orientiert hast, ist es wichtig, dass du den Return aus einer fließenden Bewegung heraus spielst. Wenn du nach dem Entgegengehen erst wieder zum absoluten Stillstand kommst, ist dein Vorteil verpufft. Zögere also nicht, sondern sei bei der Bewegung nach vorn selbstbewusst. Diese Methode beim Return erlaubt es dir den Aufschlag des

Gegners früher zu nehmen und das Tempo des gegnerischen Aufschlags für dich zu nutzen. Der Meister des Returns, Novak Djokovic, hat zu seinen besten Zeiten mit genau dieser Taktik jedem seiner Gegner den Zahn gezogen. Auch wenn dein Gegner stark serviert, solltest du diese Taktik versuchen für dich anzuwenden. Vieles steht und fällt, wie so oft beim Tennis, mit deinem Selbstvertrauen in der jeweiligen Spielsituation. Aber auch wenn dein Selbstvertrauen sich zwischenzeitlich in den Keller verirrt hat, kannst du mit dieser taktischen Variante mit zwei oder drei guten Returns das Momentum wieder zurück auf deine Seite ziehen. Hab also keine Angst vor großen Aufschlägen und teste diese Methode beim Return für dein Spiel.

Schluss

Alles Schöne hat ein Ende.

So auch dieses eBook.

Du hast nun eine Menge Inspiration sammeln können. Versuche nicht zu viel auf einmal auf dem Platz umzusetzen. Nimm dir am besten zwei bis drei Punkte zur Brust, die dir jetzt noch im Kopf hängen geblieben sind.

Schreibe dir diese Punkte auf einen Zettel oder in dein Handy.

Wenn du das nächste Mal auf dem Platz stehst, bringe diese Punkte so gut du kannst auf das Spielfeld.

Spiel großartig!

Marco