

Matchplan

Wie du gegen flinke Slice-Fummeler spielst, die wenig Fehler machen

Hast du mal ein Match von Roger Federer gegen Juan Martin del Potro gesehen?

Federer spielte gegen den Turm aus Tandil eine simple Taktik:

Slice aufs T.

Mit einfachen Slice-Bällen, die del Potro aus seiner Komfortzone zogen, siegte Federer. Seine Taktik war nicht unglaublich kompliziert oder spitz durchdacht. Sie war schlicht effektiv.

Und das ist eine wichtige Lektion, wenn es um den eigenen Matchplan geht. Du musst keine Quadratwurzeln lösen oder neue Erkenntnistheorien aufstellen.

Dein Matchplan sollte simpel und gleichzeitig brutal effektiv sein.

Im mentalen Training gibt es dazu einen sehr einfachen Ansatz. Du beginnst damit zu überlegen, was du alles nicht machen willst (oder musst). Wer beispielsweise 10 kg in fünf Wochen verlieren möchte, der muss weniger essen.

Anstatt sich darauf zu fokussieren, was man alles nicht mehr essen darf, kann man die Geschichte umdrehen.

Man konzentriert sich auf das, was man essen darf. Das ist meist weniger. Und es fällt jedem Menschen einfacher sich auf weniger als auf mehr Dinge zu fokussieren.

Das ist zielführender, entspannter und macht mehr Spaß, weil man rasch Erfolge sieht ohne zu sehr gestresst zu sein.

Wenn du gegen jemanden spielst, der dich mit seinen Slice-Bällen verrückt macht, dann merke dir, was du alles nicht tun solltest:

1. Schnell spielen
2. Flach spielen
3. Langsam zum Ball bewegen
4. An der Grundlinie wie festgetackert stehenbleiben
5. Steif in den Knien bleiben

Die Taktik im Kopf

Dein Ziel für deinen Matchplan sollte sein, dass du im Kopf schnell schaltest, sobald dein Gegner Slice spielt. Lass dich nicht davon aus deiner buddhistischen Ruhe bringen, wenn dein Kontrahent auch seine Vorhand mit Slice spielt.

Du kannst es nicht ändern. Deine Aufgabe ist es, dass du klug darauf reagierst.

Hab folgende wichtige, taktische Elemente im Kopf, wenn der Slice-Ball im Match auf dich zugeflogen kommt:

- Tief in die Knie gehen, Körperschwerpunkt nach unten verlagern
- Der Ball wird schneller, wenn er bei dir auftippt
- Ein direkter Gewinnschlag ist selten möglich
- Dein Ziel: Ball weiter im Spiel halten

Mit dieser Taktik hast du deinen Matchplan simpel, aber brutal effektiv gestaltet. Würde ich dir jetzt eine Zehn-Seiten-Anleitung geben, dann könntest du diese niemals effektiv auf dem Court umsetzen.

Schau dir alle großen Champions unseres geliebten Sports an. Borg, McEnroe, Sampras, Federer, Nadal oder Djokovic.

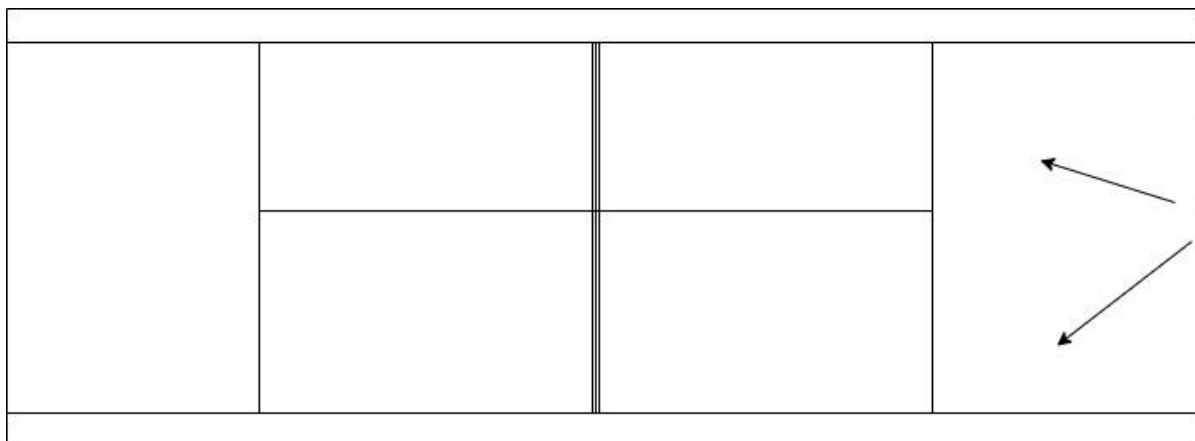
Jeder von ihnen spielte simples, aber unfassbar effektives Tennis. Wenn wir uns dagegen die eierlegenden Wollmilchsäue anschauen, dann stellen wir fest, dass diese niemals auch nur annähernd so erfolgreich waren.

Ein Grigor Dimitrov zum Beispiel kann jeden Schlag. Aber er weiß nicht, wann er welchen Schlag spielen kann. Sein Matchplan ist ein Labyrinth. Er hat keine klare Struktur in seinem Spiel.

Ich möchte dir noch eine wichtige Sache mitgeben, damit du gegen die Slice-Fummler dieser Tenniswelt der Sieger bleibst.

Es ist eine in manchen Matches entscheidende Sache.

Schau dir dazu die Skizze an:



Du siehst zwei Pfeile, die dich von deiner Grundlinienposition nach vorn ins Feld führen.

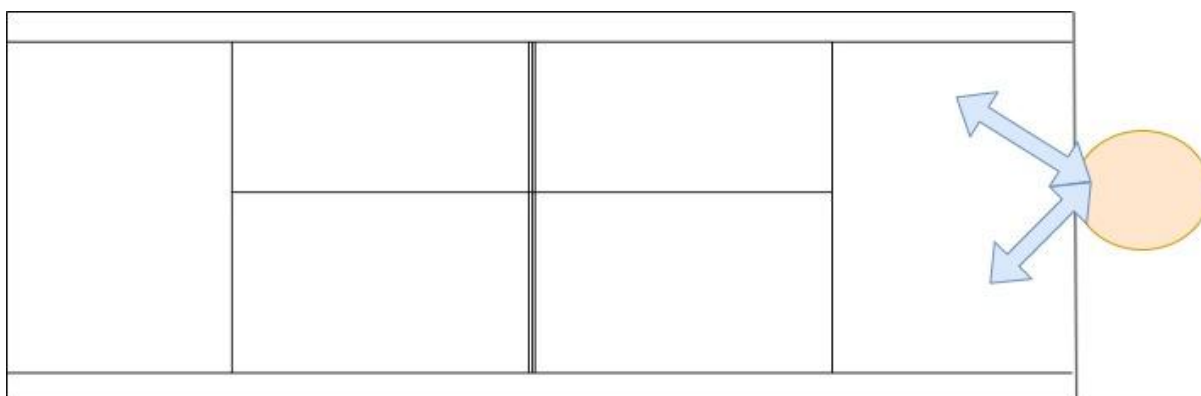
Dieser Zug wird gern von Slice-Fummlern gespielt. Sie wollen, dass du dich ins Niemandsland des Platzes bewegst. Das ist zwischen T- und Grundlinie.

DU bewegst dich nach vorn, hast unsere Taktik aus diesem Matchplan im Kopf, spielst den Ball und dann ...

... musst du schnell wieder zurück zur Grundlinie. Und exakt hier sehe ich oft Fehler beim Laufweg. Einige Spieler irren dann im Niemandsland umher. Andere wiederum laufen "eine Runde" und sind zu spät wieder in ihrer Komfortzone.

Halte es auch hier simpel und laufe rückwärts, mit kleinen Schritten und dem Blick auf deinen Ball gerichtet, wieder zurück.

Siehe dazu diese Skizze:



Der Weg, der dich ins Feld geführt hat, führt dich auch wieder zurück.

Das ist mein Matchplan für dich gegen Slice-Fummler, die wenig Fehler machen. Du wirst mit diesen Methoden viele ärgerliche Fehler vermeiden.

Und dich selbst in die Position bringen deine Stärken einsetzen zu können.