

7 Strategien für eine satt getroffene und druckvolle Vorhand



Kennst du das?

Die Kugel verlässt deine Bespannung und - zack!

Du weißt es sofort. Dein Gespür verrät es dir.

Der Ball geht zu weit. Oder du hast die Vorhand mal wieder verrissen und die Filzkugel fliegt seitlich ins Aus. Wenn unserer Konkurrent einen zu kurzen Ball spielt, dann haben wir ein verdammtes Problem.

Welches?

Wir haben zu viel Zeit, um nachzudenken. Wenn du auf der Autobahn mit 270 km/h auf der linken Spur unterwegs bist, dann denkst du nicht viel nach. Du funktionierst einfach.

Du überlegst nicht, wo Gas- und Bremspedal sind. Leider funktioniert dieser wunderbare Automatismus im Match selten.

Welche Lösungen gibt es?

Kurze, knackige Gedankenwege. Wege, die dich zum Ziel führen. Zu einer giftigen, gefährlichen und starken Vorhand - unter Druck!

Dieser kurze Report gibt dir sieben solcher Gedankenschnipsel, im Mentaltraining nennt man sie gern Bilder, mit. Du sollst nicht mit Infos bombardiert werden. Ich bin dafür, dass du Infos bekommst, die du implementieren kannst.

Meine Empfehlung für dich:

Versuche nicht alle Strategien auf einmal auszuprobieren. Denke für dich selbst, wenn du die gleich folgenden Punkte liest. Prüfe, welche Strategie für deine individuellen Hürden von großer Bedeutung sein könnte.

Wir starten.

#1 Triff den Ball auf drei Uhr

Stell dir vor:

Der Ball kommt auf dich zu. Du schaust ihn genau an. Male eine analoge Uhr auf den Ball. Du findest dann rechts, an der Außenseite des Balles, die Drei-Uhr-Marke.

Sitzt die Eselsbrücke?

Triff den Ball exakt auf drei Uhr. Du wirst spüren, dass du a) im Kopf simple Abläufe hast, um dich auf den Schlag vorzubereiten und b) wirst du mehr Kontrolle auf dem Schläger spüren.

Dieser simple Trick hat mir viele Vorhand-Winner aus dem Halbfeld beschert. Und ich wünsche dir mindestens ebenso viele Winner.

#2 Es ist immer leichter einen schnellen Ball schneller zu machen als einen langsamen Ball zu beschleunigen

Wie oft hast du dich über dein Unvermögen geärgert, wenn du diesen viel zu kurzen Eierball des Gegners drei Zentimeter neben die Seitenlinie gesetzt hast?

Ich möchte dir Druck von der Bespannung nehmen.

Die vermeintlich leichten Bälle sind im Tennis die ekelhaftesten. Merke dir für die Zukunft, dass es immer leicht ist einen schnellen Ball des Gegners zu beschleunigen. Trudelt ein Ei in dein Feld, dann musst du umso aufmerksamer und aggressiver auf den Ball zugehen.

Leider haben wir Spieler die Gewohnheit uns langsamer zu bewegen, wenn der Ball des Gegners langsam auf uns zukommt.

Das ist aber ein Fehler. Und diese Strategie hilft dir diese Situationen besser zu bewerten.

#3 Schwingen, nicht schlagen

Ich habe jahrelang unbewusst auf die Filzkugel eingepregelt in der Hoffnung, dass meine Vorhand härter wird.

Ich war auf dem Schlauchboot Richtung Wasserfall unterwegs.

Was ich in über 30 Jahren lernen durfte:

“Tempo bei der Vor- sowie Rückhand entsteht beim Tennis nie durch Muskelkraft, sondern immer durch Schwung”

Wie gewinnst du an Schwung für eine satt getroffene und druckvolle Vorhand?

Durch eine lockere, natürliche Drehbewegung in Hüft- sowie Schulterpartie.

#4 Tapp nicht in die Winkelfalle

Selbst der großartige Roger Federer versetzt an einem schlechten Tag reihenweise die Vorhand aus der Winkelfalle.

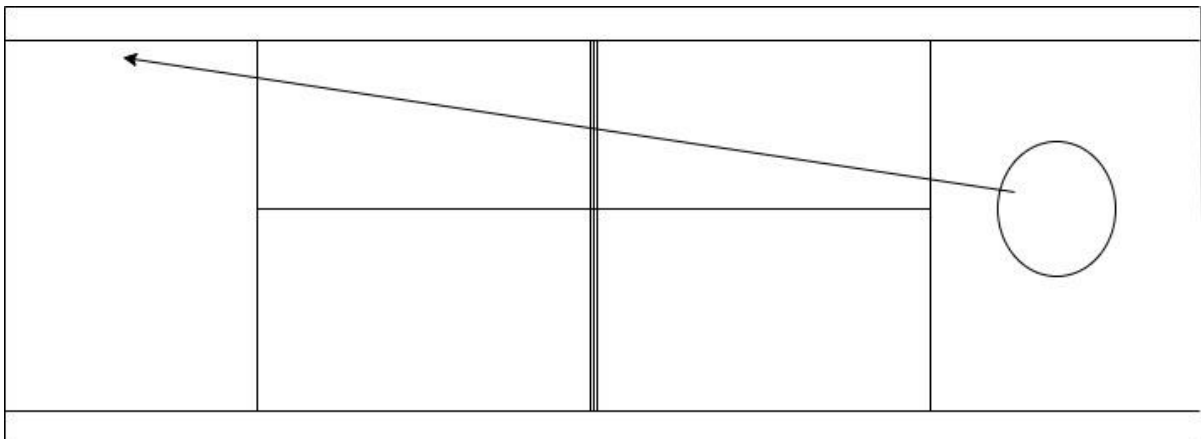
Sie ist unscheinbar, weil sie gemütlich aussieht. Auf den ersten Blick ist die Winkelfalle eine Chance den direkten Punkt zu machen. Doch dies ist eine Lüge.

Bei genauerer Betrachtung ist der Winkel für einen Winner viel zu klein. Du musst den Ball perfekt treffen und gleichzeitig perfekt platzieren, um diesen direkten Winner spielen zu können.

Und das gelingt selbst Roger Federer nicht immer.

Wie sieht die Winkelfalle aus?

So:



#5 Der Agassi-Effekt

Andre Agassi war berühmt für sein schnörkelloses Grundlinienspiel. Er konnte die Kugel wie kein anderer beschleunigen. Er war der Inbegriff des faszinierenden Grundlinienspielers.

Sein Geheimnis?

Er nahm die gegnerischen Bälle im aufsteigen und traf sie satt auf Hüfthöhe.



#6 Mach ein Dach drauf

Nach einer schweren Knieverletzung mehr einem Jahr Pause griff ich wieder an.

Und spielte jede zweite Vorhand hinter die Grundlinie. Teilweise sogar Richtung Zaun.

Mein Coach Tobbe rief in einer Trainerstunde zu mir rüber:

“Mach ein Dach drauf. Konzentriere dich darauf die Schlägerfläche über den Ball zu bringen, wenn du die Kugel triffst. So, als würdest du den Ball mit deiner Bespannung von unten nach oben streicheln.”

Eine simpel umzusetzende Eselsbrücke die mir noch heute hilft, wenn die Fehlerquote zu hoch ist.

#7 Achte den Slice

Roger Federer lockte zahllose Spieler in diese Falle.

Es ist der Ort des Grauens für jeden Spieler, der lange Beine und wenig Geduld hat.

Der Rückhand-Slice mittig, bewusst kurz gespielt, ist die Bremse für jeden Vorhand-Winner. Du kannst aus dieser Position keine knallharte Vorhand spielen. Der Ball befindet sich weit unterhalb der Netzkante. Deine Position ist die Winkelfalle. Du musst die Kugel mehr heben als schlagen.

Bleib cool, spiel mit mehr Spin und weniger Tempo. Du kannst auch mit weniger Geschwindigkeit und mehr Topspin eine druckvolle, treibende Vorhand spielen. Setz dir als Ziel deinen Gegner ans Laufen zu kriegen. Schick ihn rechts oder links.

Dein Gegner macht mehr Fehler, wenn er mehr aus dem Lauf heraus spielen muss.

Das waren meine besten Strategien für eine satt getroffene und druckvolle Vorhand.

Ich wünsche mir, dass du zwei oder drei Strategien bei deinem nächsten Auftritt auf der roten Asche (oder dem stumpfen Teppich, oder dem rutschigen Granulat) umsetzt.

Und erste, neue Erfolge in deinem Spiel erlebst.

Spiel großartig. Sei großartig.

Dein Marco