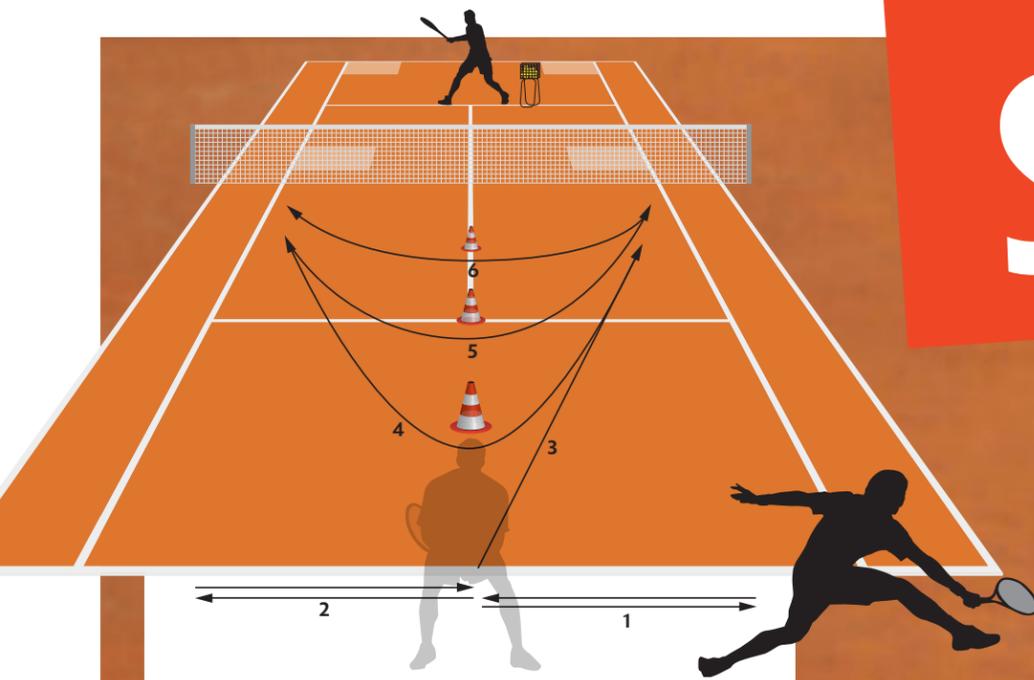


# SICHER AUF SAND



## SPRINTEN & RUTSCHEN

Beim Erlaufen der Bälle auf Sand ist vor allem eines entscheidend: das Rutschen. Gerade zu Beginn der Saison, wenn das Timing noch nicht ideal ist, sollten Sie dafür regelmäßig Übungen ins Training integrieren. In der Regel rutscht ein Spieler die letzten ein bis zwei Meter zum Ball. Entscheidend dabei: ein tiefer Körperschwerpunkt. Dieser sorgt für eine perfekte Balance, so wie bei David Ferrer auf dem Foto rechts. **Übung:** Positionieren Sie auf einer Seite drei Hütchen, auf der anderen Seite markieren Sie Zielfelder (siehe Grafik). Sie schlagen sechs Bälle. Ausgangsposition ist die Mitte der Grundlinie. Zunächst spielen Sie eine Vorhand und eine Rückhand – rutschen Sie in offener Stellung zum Ball und bewegen Sie sich danach zurück in die Mitte. Die vier folgenden Bälle platziert Ihr Coach oder Spielpartner alle als Stopp in Ihrer Hälfte. Sie sprinten von der Grundlinie nach vorn, rutschen zum Ball und antworten mit einem Gegenstopp. Danach bewegen Sie sich zurück, umkreisen das hinterste Hütchen und sprinten zum nächsten Stopp in die Rückhanddecke. Diesmal umkreisen Sie mit flinken Schritten das mittlere Hütchen, sprinten und rutschen zum nächsten Stopp, bewegen sich um das vordere Hütchen und „errutschen“ den letzten kurzen Ball. Intensität: Fünf Serien hintereinander, dann eine Minute Pause. Etwa drei bis fünf Durchgänge. **Praxistipp:** Machen Sie mit Ihrem Partner einen Wettkampf und zählen Sie, wer mehr Bälle in die Zielfelder trifft.

**RUTSCHPARTIE:** Als Spanier ist David Ferrer ein echter Sandplatzspezialist – und hat beim Rutschen stets eine perfekte Balance.

### EXPERTE NIC MARSCHAND



Trainierte früher unter anderem Michael Stich und Barbara Rittner. Heute leitet er an drei Standorten in Deutschland die tennis company. [marschand@tennismagazin.de](mailto:marschand@tennismagazin.de)



Wer erfolgreich auf Asche spielen möchte, braucht eine gute Fitness, einen sicheren Topspin und die richtige Taktik. Unser Experte verrät Ihnen sechs Übungen, mit denen Sie in der Sommersaison zum Sandplatz-Wühler werden

### TEXT FELIX GREWE

**M**an muss sofort an alte Zeiten denken. An Jahre, in denen auf der Anlage vom LTTC Rot-Weiß Berlin noch das WTA-Turnier ausgetragen wurde. Inzwischen wirkt vor allem das berühmte Steffi Graf-Stadion etwas marode. Ansonsten ist die Anlage wunderschön: 16 Sandplätze, ein großes Clubhaus und eine Terrasse direkt am See, der Berliner Hundekehle.

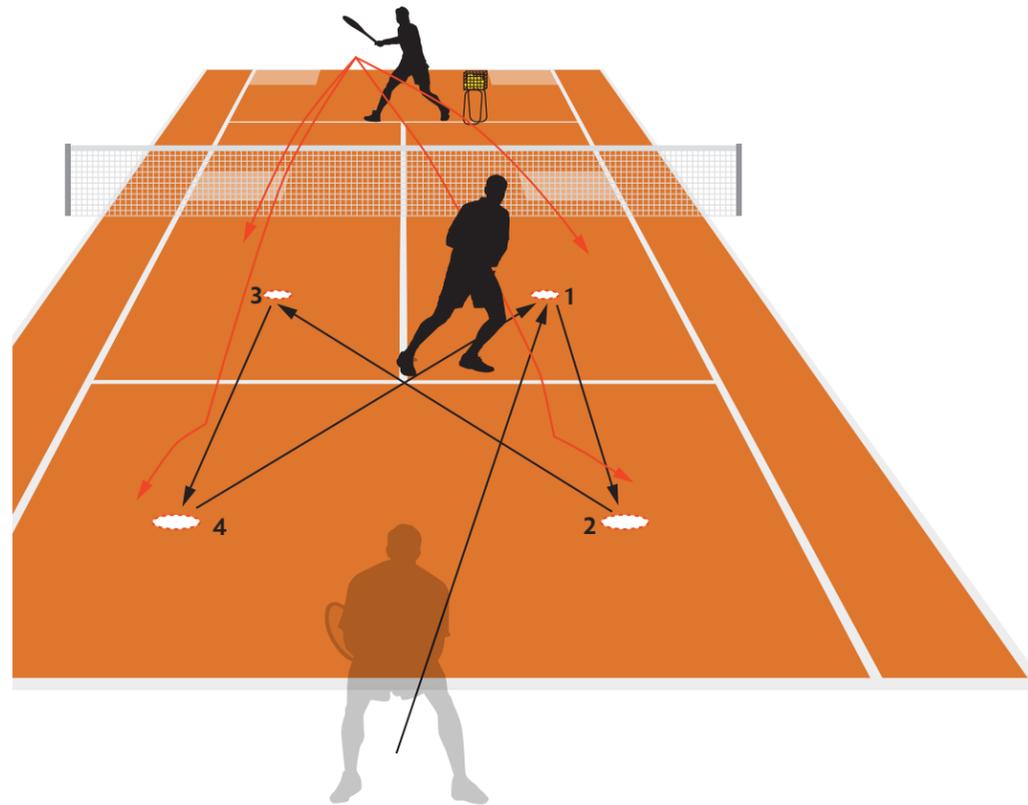
Hier sind wir mit Nic Marschand verabredet, der früher Michael Stich und Barbara Rittner auf der Tour betreute. Er führt seit knapp vier Jahren in dem Berliner Traditionsclub einen von drei Stützpunkten der tennis company, seiner Tennisschule. Für die tennis MAGAZIN-Leser erklärt er, wie man auf Sand spielt und welche Übungen vor allem während der Punktspielsaison effektiv sind.

Bei Cappuccino und Rührei erläutert der 54-Jährige seine Philosophie: „Jeder Schlag ist anders. Man muss lernen, sich ständig auf neue Situationen einzustellen.“ Deswegen rät er zu Übungsformen, bei denen man stets Schläge aus verschiedenen Positionen des Platzes trainiert. Von der Wiederholungsmethode, etwa maschinenartigen Vorhand- oder Rückhand-Duellen, hält er wenig. Und noch etwas ist ihm wichtig: in so viele Übungen wie möglich, den Aufschlag zu integrieren. Alles klar und los geht's!

## FITNESS & AUSDAUER

Auf Sand sind die Ballwechsel länger als auf schnelleren Belägen. Durch hohe Spinschläge und Stoppbälle, die auf Asche besonders wirkungsvoll sind, werden zudem die Laufwege länger. Nur wer konditionell fit ist, kann ein Match auf konstant hohem Niveau durchspielen. Sie sollten daher in Ihre Trainingseinheiten regelmäßig Übungen integrieren, mit denen Sie Fitness und Ausdauer verbessern. **Übung:** Sie markieren sich in einem Quadrat vier Punkte auf dem Court – zwei in der Mitte der Aufschlagfelder, die anderen beiden etwa anderthalb Meter vor der Grundlinie (siehe Grafik). An jeder Markierung schlagen Sie einen Ball. Der erste wird als Stopp in die Vorhandecke des Rechtshänders zugespielt. Antworten Sie mit einem Gegenstopp. Bewegen Sie sich mit schnellen, kleinen Schritten rückwärts zu Punkt zwei und schlagen Sie eine lange Vorhand auf die Zielflächer. Der dritte Ball ist wieder ein kurzer, diesmal auf der Rückhandseite. Sie sprinten diagonal nach vorn – ein Laufweg, der auf dem Tennisplatz besonders wichtig ist – reagieren wieder mit einem Stoppball und bewegen sich nach dem Schlag erneut rückwärts zurück, um an Position vier eine lange Rückhand zu spielen. Intensität: vier bis acht Serien, danach eine kurze Pause. Insgesamt je nach Fitnesslevel drei bis fünf Durchgänge.

**Praxistipp:** Bewegen Sie sich unterschiedlich von vorn nach hinten: rückwärts, mit Sidesteps oder Kreuzschritten. So arbeiten Sie gleichzeitig an Ihrer Koordination.



**KRAFTPAKET:** Vor allem die starke Physis macht Rafael Nadal auf Sand so gefährlich.

FOTOS: GETTY IMAGES, ILLUSTRATIONEN: JOCHEN SCHÄFFERS

**MIT VOLLER POWER:** Die Vorhand inside out ist eine der gefährlichsten Waffen von Jo-Wilfried Tsonga.

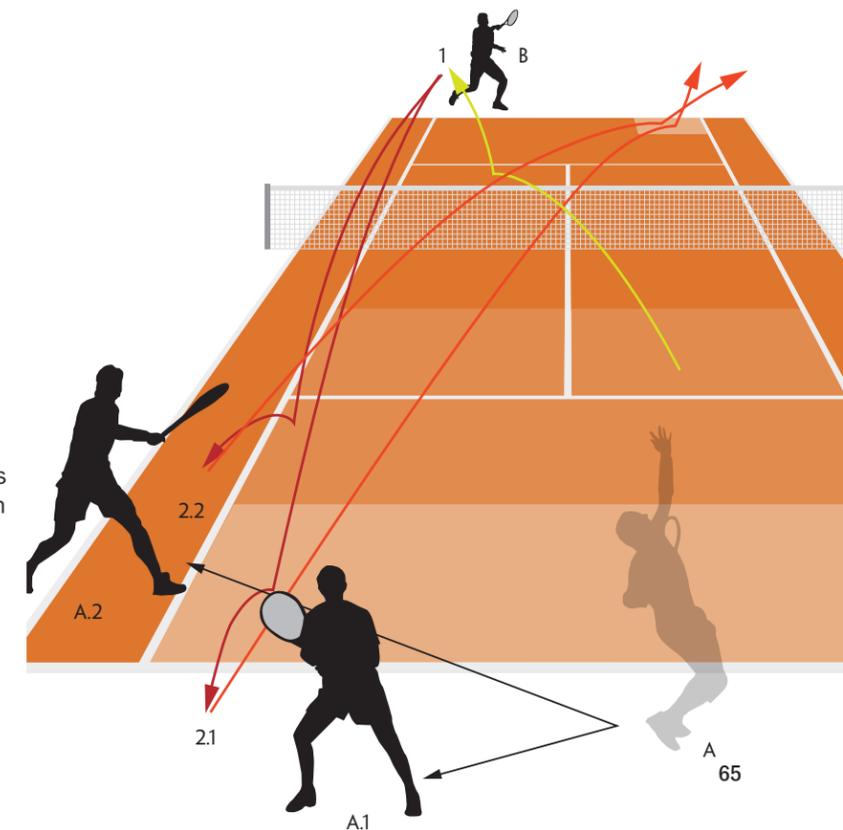
## PERFEKTE ROTATION

Jo-Wilfried Tsonga spielt einen klassischen Vorhand-Winner inside out. Voraussetzung: eine extreme Vorspannung, die der Franzose vor dem Schlag erzeugen musste. Nach dem Treffpunkt rotiert Tsonga im Stile eines Diskuswerfers mit dem gesamten Oberkörper und zieht den Schlägerkopf bis an der linken Schulter vorbei. Durch die enorme Power, die er in den Schlag legt, springt Tsonga sogar noch einen halben Meter vom Boden ab.



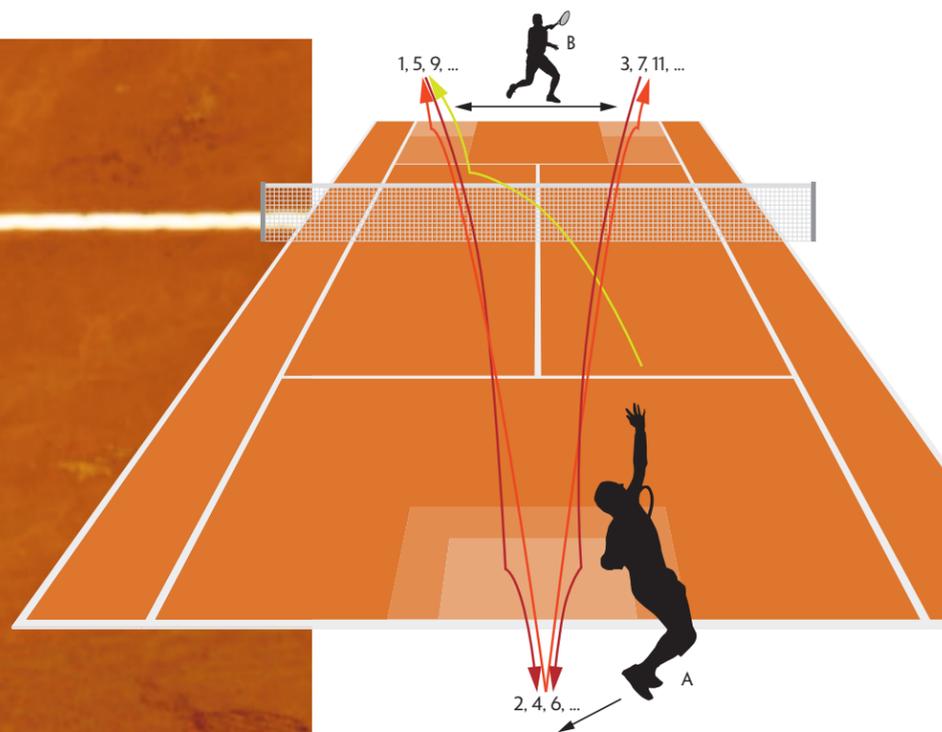
## TECHNIK & TAKTIK

Bauen Sie die Punkte so häufig wie möglich über die Rückhand Ihres Gegners auf. Die meisten Profis spielen bei langen Grundlinienrallys drei von vier Bällen in die Rückhandecke des Kontrahenten – weil sich fast alle Spieler mit der Vorhand leichter als mit der Rückhand aus der Defensive befreien können. **Übung:** Markieren Sie sich zunächst auf der einen Seite des Platzes den hinteren Bereich und auf der anderen Seite des Courts eine Zielfläche in der Rückhandecke (siehe Grafik rechts). Spieler A bringt den Ball mit dem Aufschlag ins Spiel. Spieler B returniert longline in die Rückhandecke von Spieler A. Landet der Ball hinter der markierten Linie, reagiert A mit einem Rückhand-Slice cross. Ist der Ball von B zu kurz, umläuft A seine Rückhand und peitscht eine offensive Vorhand inside out – nach Möglichkeit als Winner. Man sieht diesen Spielzug oft bei Roger Federer. Streuen Sie zwischendurch Drall- und Höhenwechsel ein. Variieren Sie zwischen aggressiven Schlägen sowie Slice- und hohen Spinbällen. **Praxistipp:** Wenn Spieler B den Crossball von A erreicht, wird der Punkt ausgespielt. Spielen Sie auf diese Weise Sätze bis elf Punkte. Sie sollten bei so vielen Übungen wie möglich den Aufschlag trainieren. Die meisten Freizeitspieler verwenden in einer einstündigen Einheit höchstens zehn Minuten für den Aufschlag – viel zu wenig! Dabei lassen sich fast alle Übungen mit einem Aufschlagstraining kombinieren.



### AUFSCHLAG MIT KICK

Novak Djokovic serviert einen klassischen zweiten Aufschlag mit viel Kick. Dabei ist vor allem der Ballwurf entscheidend. Der Serbe wirft den Ball genau über seinen Kopf, etwa 20 Zentimeter weiter nach links als bei einem schnellen ersten Aufschlag. Ebenfalls auffällig: der Schlägerkopf, den er extrem weit absenkt. So kann er eine höhere Beschleunigung erzielen und den Ball mit noch mehr Effet versehen.

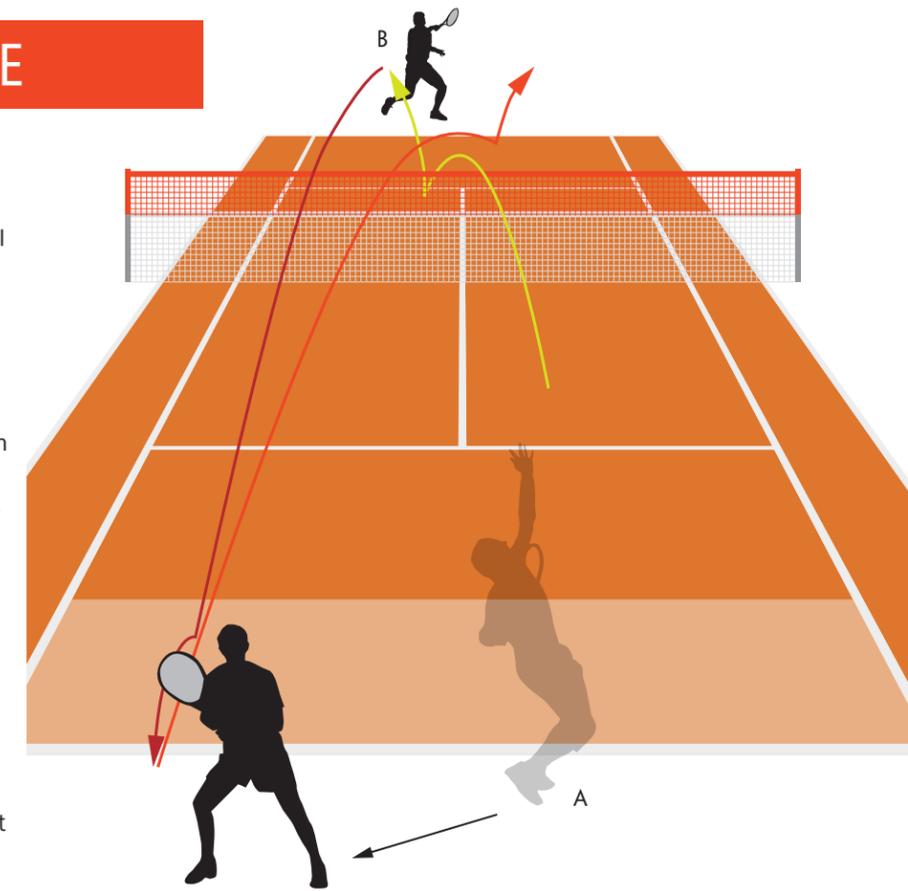


### SICHERHEIT & KONTROLLE

Auf Sand gewinnt nicht der Spieler, der mit mehr Power agiert, sondern der, der sicherer spielt und die Bälle vor allem mit viel Spin kontrolliert. Wenn Sie Sicherheit und Kontrolle trainieren, dann achten Sie stets darauf, immer Übungen zu wählen, bei denen Sie in Bewegung sind und verschiedene Situationen simulieren können. Hundertmal den Ball aus der gleichen Position über das Netz zu schlagen, bringt Ihnen für das Match wenig. **Übung:** Markieren Sie auf beiden Seiten Zielfelder. Eines an der Grundlinie in der Mitte, zwei auf der anderen Seite des Courts in den Außenbereichen. Die Größen der Zielflächen können je nach Spielstärke individuell angepasst werden (siehe Grafik oben). Spieler A eröffnet den Ballwechsel mit dem Aufschlag. Danach versuchen beide Spieler die Bälle in den entsprechenden Zielfeldern zu platzieren. Spieler B muss immer von der Vorhand- in die Rückhanddecke laufen, ist also ständig in Bewegung. Sobald Spieler B fünfmal das Zielfeld getroffen hat, werden die Seiten gewechselt. **Praxistipp:** Stellen Sie sich gegenseitig Aufgaben. Beispiel: Spieler A muss dreimal hintereinander ins linke Zielfeld treffen, dann dreimal ins rechte. Sie können auch um Punkte spielen. A muss eines der Zielfelder treffen. Sobald B seine Zielfläche trifft, punktet er doppelt und der Ballwechsel ist beendet. Spielen Sie auf diese Weise Elfer-Sätze.

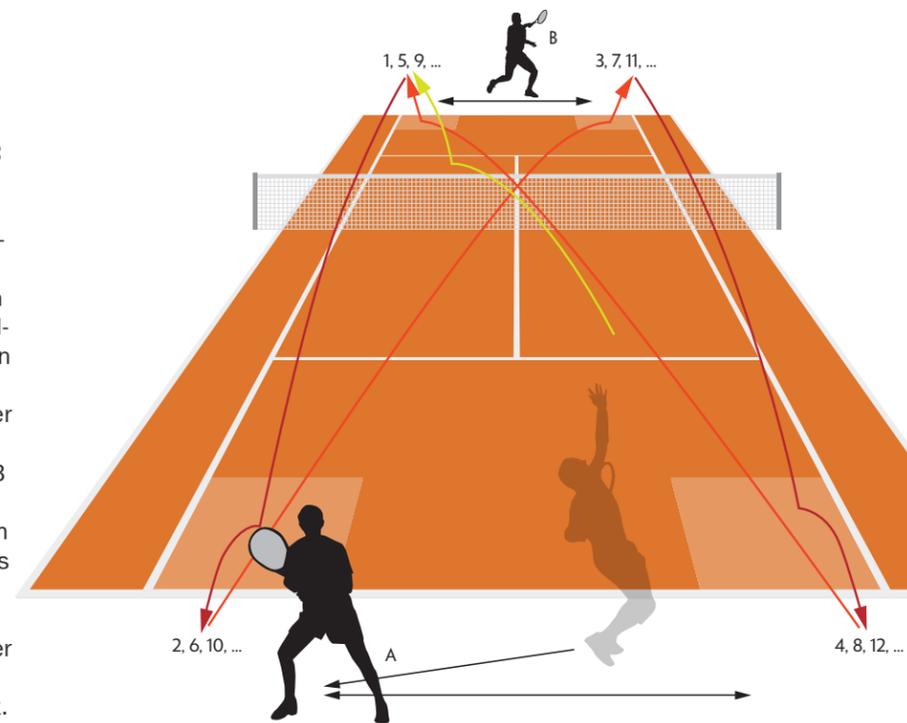
### LÄNGE & HÖHE

Der wichtigste Schlag auf Sand ist der Topspinball mit viel Länge und Höhe. Der Gegner muss ihn entweder extrem früh nehmen oder er wird weit nach hinten in die Defensive gedrängt. Rafael Nadal beherrscht den Schlag perfekt. **Übung:** Erhöhen Sie zunächst das Netz – damit Sie gezwungen sind, wirklich hoch zu spielen. Dafür reicht es, wenn Sie beispielsweise zwischen Zaun und Schiedsrichterstuhl eine Schnur auf etwa 1,50 Meter Höhe spannen, also rund 60 Zentimeter höher als das normale Netz. Auf einer Seite des Platzes markieren Sie den hinteren Bereich des Feldes (siehe Grafik rechts). Spieler A bringt den Ball mit dem Aufschlag ins Spiel. Achtung: Auch das Service muss über die Netzerhöhung gespielt werden. Sie trainieren so ideal den Kickaufschlag. Spieler B hat die Aufgabe, möglichst alle Bälle im Zielfeld zu platzieren. **Praxistipp:** Spielen Sie zunächst ohne Längenmaß, um sich an die Netzerhöhung zu gewöhnen. Im zweiten Schritt erweitern Sie die Übung um die markierte Zielfläche. Danach spielen Sie um Punkte. Bälle, die unter der gespannten Schnur hindurchfliegen, werden als Fehler gewertet. Spieler A hat nur einen Aufschlag zur Verfügung. Spieler B hat die schwierige Aufgabe, seine Bälle im Zielfeld platzieren zu müssen. Spielen Sie Sätze bis elf Punkte und wechseln Sie nach jedem Satz die Seiten.



### RHYTHMUS & TIMING

Gerade wenn Sie an Turnieren oder Punktspielen teilnehmen, sollten Sie regelmäßig Rhythmus und Timing trainieren – am besten so matchgetreu wie möglich. Spielen Sie nie aus dem Stand, sondern immer aus der Bewegung heraus. **Übung:** Sie markieren sich in jeder Ecke des Platzes an den Grundlinien Zielfelder (siehe Grafik links), deren Größe je nach Spielstärke angepasst werden kann. Dann spielen Sie zunächst die klassische „Hosenträger“-Übung – allerdings mit Aufschlag. Spieler A serviert, hat aber wieder nur einen Aufschlag zur Verfügung. Spieler B antwortet longline. A spielt darauf Rückhand cross, B wieder longline usw. Dabei versuchen Sie, so oft wie möglich die Zielflächen zu treffen. Achtung: Bleiben Sie nicht minutenlang bei dieser Aufgabe, sondern sorgen Sie für Abwechslung. Beispiel: Einer der Spieler sagt regelmäßig Richtungswechsel an – auch während des Ballwechsels. Spieler A muss dann plötzlich longline spielen und B cross. **Praxistipp:** Spielen Sie die „Hosenträger“-Übung um Punkte. Gerade weil Sie wissen, in welcher Ecke der Ball des Gegners landet, können Sie perfekt die typischen Lauf-, Spiel- und Rhythmusituationen simulieren. Auf diese Weise lässt sich beispielsweise ideal das Vorrücken ans Netz trainieren.



SERVICE MIT KICK: Vor allem auf Sand ist der hoch abspringende Aufschlag von Djokovic sehr effektiv.