

# SPRUNG INS MATCH

Kennen Sie das? Im Training läuft es super, aber im Match treffen Sie keinen Ball. Einer der Gründe: Sie trainieren zu selten matchgetreu. Wir zeigen Ihnen Übungen für **Schlagkombinationen**, die Sie in jeder Partie brauchen. So bleiben Sie nicht mehr bloß Trainingsweltmeister

● TEXT FELIX GREWE ● FOTOS FRANK MOLTER

## 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)

**VOLLE ATTACKE!** Mit dem Topspinvolley bringt man den Gegner in Bedrängnis. Nicht immer aber gelingt einem damit auch ein Winner. Im Training sollte man deshalb auch den anschließenden Volley am Netz üben. Wie das geht, zeigen wir Ihnen auf Seite 70.



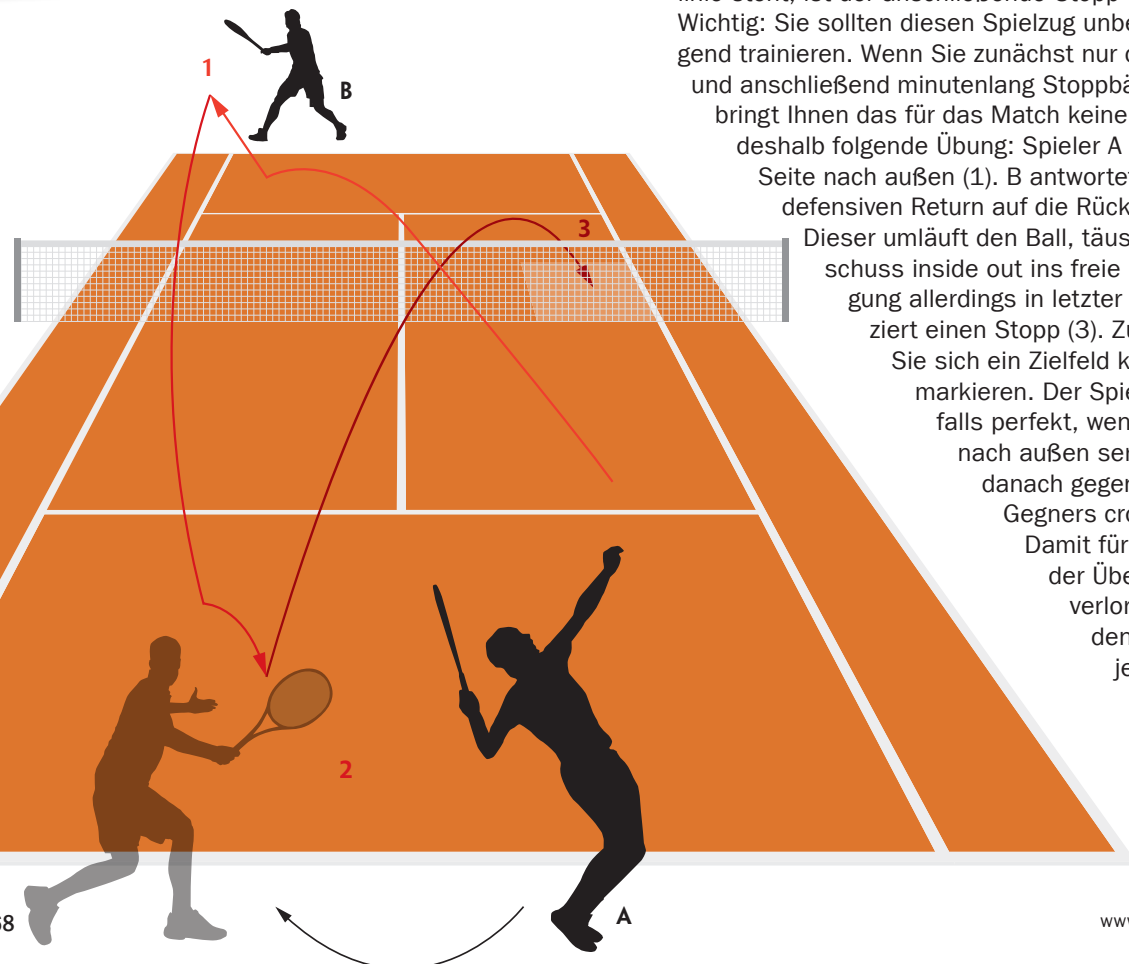
MIT VIEL TOUCH: Der Stoppball ist eine wichtige taktische Variante für das Match – vor allem beim Spiel auf Sand.

STARKE WAFFE: Mit einem gefährlichen Aufschlag bereitet man den Stoppball perfekt vor.



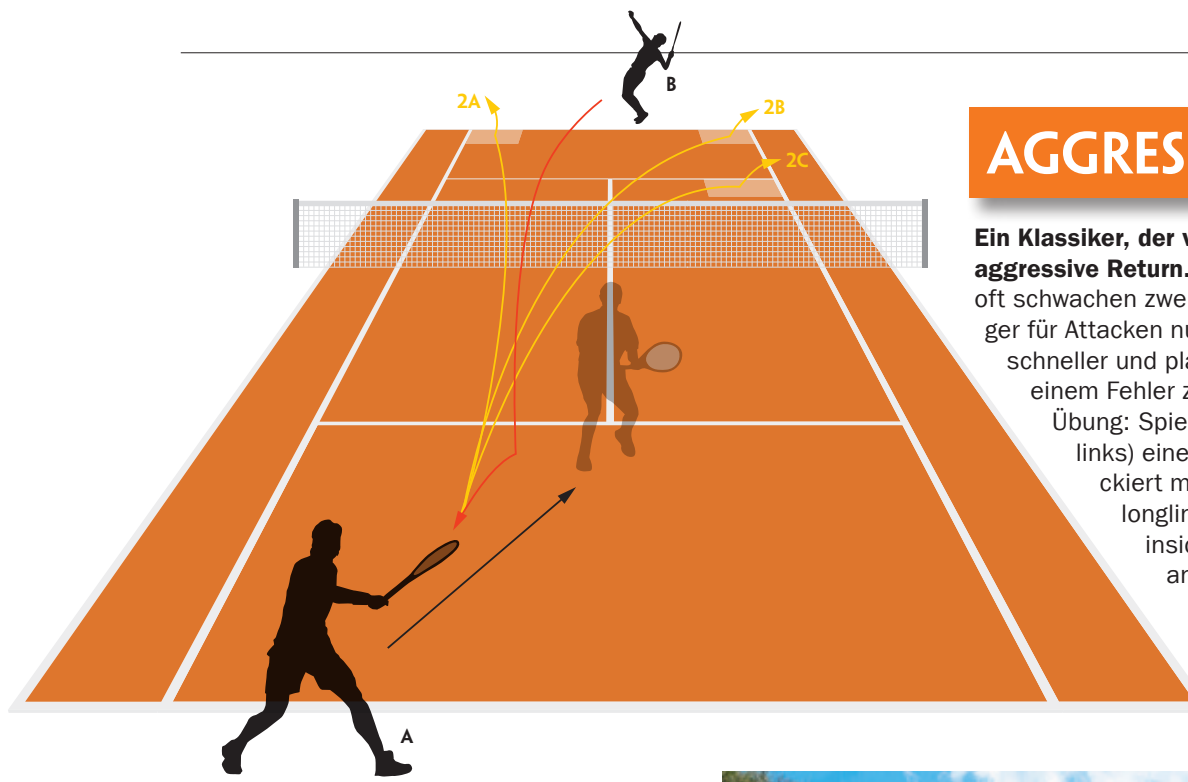
## AUFSCHLAG UND STOPP

Gerade auf Sand ist die Schlagkombination von Aufschlag und Stoppball ideal. Wenn Sie den Gegner mit einem starken Service in die Defensive drängen und er weit hinter der Grundlinie steht, ist der anschließende Stopp eine gefährliche Waffe. Wichtig: Sie sollten diesen Spielzug unbedingt zusammenhängend trainieren. Wenn Sie zunächst nur den Aufschlag trainieren und anschließend minutenlang Stoppbälle aus dem Korb üben, bringt Ihnen das für das Match keine Routine. Probieren Sie deshalb folgende Übung: Spieler A serviert von der rechten Seite nach außen (1). B antwortet mit einem harmlosen, defensiven Return auf die Rückhandseite von A (2). Dieser umläuft den Ball, täuscht einen Vorhandschuss inside out ins freie Feld an, bricht die Bewegung allerdings in letzter Sekunde ab und platziert einen Stopp (3). Zur Orientierung können Sie sich ein Zielfeld knapp hinter dem Netz markieren. Der Spielzug eignet sich ebenfalls perfekt, wenn man von links mit Kick nach außen serviert und den Stoppball danach gegen die Laufrichtung des Gegners cross platziert. **Praxistipp:** Damit für Ihren Trainingspartner der Überraschungseffekt nicht verloren geht, setzen Sie den Stoppball nicht bei jedem Ballwechsel ein. Spielen Sie die Übung um Punkte. Gelingt Ihnen ein Stopp als Winner, zählt er doppelt.



## AGGRESSIVER RETURN

Ein Klassiker, der viel zu selten trainiert wird – der aggressive Return. Vor allem Hobbyspieler könnten die oft schwachen zweiten Aufschläge ihrer Gegner häufiger für Attacken nutzen. Meistens reicht bereits ein schneller und platzierter Return, um den Gegner zu einem Fehler zu zwingen. Trainieren Sie folgende Übung: Spieler B serviert (in diesem Fall von links) einen harmlosen Aufschlag (1). A attackiert mit einer Vorhandpeitsche – entweder longline (2a), lang cross (2b) oder extrem inside out (2c). Wichtig: den Übergang ans Netz trainieren! A muss sofort vorrücken und einen möglichen Volley wegsetzen. **Praxistipp:** Spielen Sie Tiebreaks – Returnwinner zählen doppelt.



## VORHAND-VARIANTEN

Eine der wichtigsten Kombinationen überhaupt. Wer das Spiel auf Sand diktieren möchte, braucht eine starke Vorhand und Variationsmöglichkeiten. Markieren Sie sich drei Zielfelder: eines kurz hinter dem Netz für den Stoppball, das zweite auf Höhe der T-Linie für den extrem cross geschlagenen Inside-out und eines in der hinteren Ecke vor der Grundlinie für den langen Winner (siehe Foto rechts). Nun gibt es verschiedene Möglichkeiten, wie Sie die Vorhandvarianten trainieren können. Entweder spielt Ihnen Ihr Coach Bälle aus dem Korb zu und Sie platzieren die Schläge abwechselnd auf die Ziele – dabei ist es wichtig, dass Sie zwischen kurz und lang variieren, weil Sie so auch im Match agieren sollten. Sie können diese Schlagkombinationen auch in Verbindung mit dem Aufschlag trainieren, indem Sie zunächst servieren und der Trainer Ihnen die Bälle danach zuspielt. So verbessern Sie gleichzeitig die Beinarbeit, weil Sie nach dem Aufschlag Ihre Rückhand umlaufen müssen. **Praxistipp:** Spielen Sie die Übung so lange, bis Sie jedes Zielfeld mindestens zehnmal getroffen haben. Spielen Sie anschließend um Punkte und setzen Sie diesen Spielzug gezielt ein.

VORHAND AUS DER RÜCKHANDECKE: Wechselt man im Match zwischen den verschiedenen Varianten, ist man für den Gegner schwerer auszurechnen.



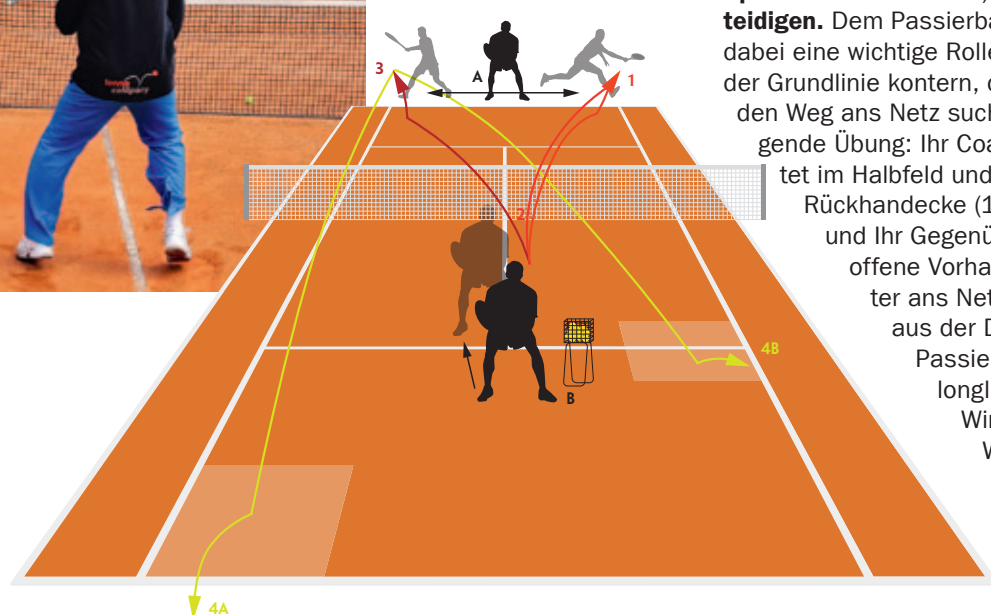




**WINNER AUS DER DEFENSIVE:** Spielen Sie den Ball longline oder cross an Ihrem Gegner vorbei.

## PERFEKTER KONTER

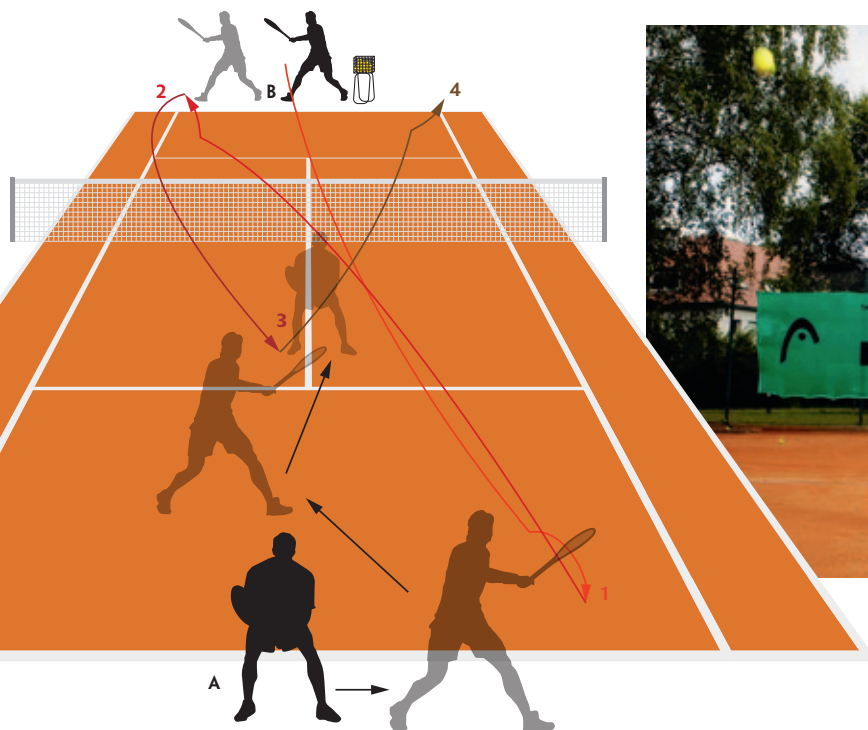
Wer erfolgreich spielen möchte, muss nicht nur das Spiel diktieren können, sondern auch effektiv verteidigen. Dem Passierball aus der Bedrängnis kommt dabei eine wichtige Rolle zu. Je gefährlicher Sie von der Grundlinie kontern, desto seltener wird Ihr Gegner den Weg ans Netz suchen. Trainieren Sie dazu folgende Übung: Ihr Coach oder Trainingspartner startet im Halbfeld und platziert einen Ball lang in Ihre Rückhandecke (1). Sie returnieren den Ball (2) und Ihr Gegenüber setzt seinen Volley in die offene Vorhandecke (3). Dabei rückt er weiter ans Netz vor. Ihre Aufgabe ist es nun, aus der Defensive einen erfolgreichen Passierschlag anzusetzen – entweder longline (4a) oder mit extremem Winkel cross (4b). **Praxistipp:** Wechseln Sie zwischen Vorhand- und Rückhand-Passierschlag. Sofern Ihr Gegner den Ball erreicht, spielen Sie den Punkt aus.



## TOPSPIN-VOLLEY

Einer der wichtigsten Schläge im modernen Powertennis ist der Topspin-Volley. Vor allem bei den Profis sieht man diesen Schlag in nahezu jedem Match – weil diese Variante wesentlich aggressiver ist als der klassische Flugball. Wichtig: Trainieren Sie auch in diesem Fall das Nachrücken ans Netz. Nicht immer gelingt der Topspin-Volley als direkter Winner – oft ist es nötig, den Notschlag des Gegners mit einem normalen Flugball wegzusetzen. Folgende Übung bietet sich

an: Spieler B bringt den Ball von der Grundlinie ins Spiel (1). Spieler A kontert mit einer schnellen Vorhand cross (2), die B nur noch gerade so erreicht (3). A bewegt sich mit flinken Schritten ins Feld und peitscht den Topspin-Volley in die freie Ecke (4). Danach rückt er weiter ans Netz auf und platziert wenn nötig den letzten Flugball als Winner. **Praxistipp:** Spielen Sie um Punkte. Ein Topspin-Volley als direkter Winner gibt zwei Zähler.



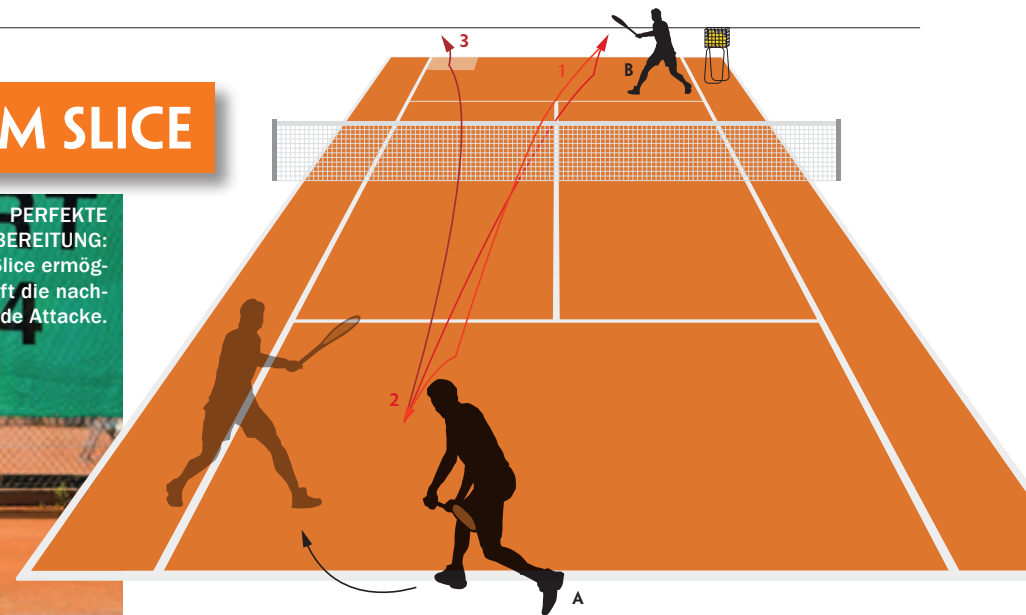
**POWER PUR:** Mit dem Topspin-Volley setzen Sie den Gegner sofort unter Druck. Wichtig: hinterher ans Netz vorrücken.

GRAFIKEN: SANDRA MEIER

## ATTACKE NACH DEM SLICE



**PERFEKTE VORBEREITUNG:** Der flache Slice ermöglicht oft die nachfolgende Attacke.



Der Mix aus Slice und aggressivem Topspin ist in jedem Match eine wichtige taktische Variante. Sie machen es dem Gegner damit schwer, sich auf Ihr Spiel einzustellen, stören seinen Rhythmus. Vor allem Roger Federer beherrscht den Wechsel zwischen Slice und Attacke perfekt. Trainieren Sie diese Kombination mit folgender Übung: Zunächst spielen Sie Rückhandslice zu Ihrem Trainer oder Trainingspartner, der auf seiner Rückhandseite im Halbfeld steht und Volleys

spielt (1,2). Halten Sie die Slicebälle möglichst flach, sodass Ihr Gegenüber die Flugbälle so tief wie möglich spielen muss. Sobald sich Ihnen eine Chance bietet, umlaufen Sie die Rückhand und peitschen Ihre Vorhand longline in ein Zielfeld vor der Grundlinie (3). **Praxistipp:** Spielen Sie um Punkte. In diesem Fall steht Ihr Coach an der Grundlinie. Zunächst liefern Sie sich ein Sliceduell cross. Sobald Sie mit der Vorhand attackieren, ist der Punkt frei und wird ausgespielt.



**KLASSISCHE SCHLAGFOLGE:** Beim Vorrücken ans Netz spielt man den ersten Volley oft knapp über dem Boden...



...danach rückt man weiter vor und erhält meist die Chance, einen aggressiven Flugball auf Schulterhöhe zu schlagen...

## KOMBINATIONEN AM NETZ

Auch wenn vor allem auf Sand in der Regel von der Grundlinie agiert wird: Das Spiel am Netz ist für den Punktabschluss extrem wichtig. Insbesondere das Aufrücken ans Netz nach dem ersten Volley und die Schläge danach sollten Sie regelmäßig trainieren. tennismagazin-Experte Nic Marschand empfiehlt eine spezielle Übung: Sie starten im Halbfeld. Ihr Trainer spielt Ihnen einen Ball auf die Füße, Sie antworten mit einem tiefen Volley. Dann rücken Sie etwa einen Meter vor ans Netz, bekommen einen hohen Flugball, den Sie aggressiv in eine Ecke platzieren. Danach spielt Ihr Coach einen Ball aus dem Korb als Lob und Sie verwandeln den Smash. **Praxistipp:** Spielen Sie die Übung zu dritt. Ein Spieler steht an der Grundlinie und versucht, den Schmetterball zu erreichen. Gelingt ihm das, wird der Punkt ausgespielt.



...ist der Volley gut platziert, kann der Gegner nur mit einem Notschlag reagieren. Oft folgt ein harmloser Lob – der Punktgewinn mit dem Schmetterball ist Formsache.