

EINFÜHRUNG: DEN GEGNER MIT DEM KOPF BESIEGEN

Tennis – ein kopfloser Sport?

Grundsatz:

Die meisten Tennisspieler sind mental faul auf dem Platz. Sie laufen kopflos herum, ohne nachzudenken, ohne irgendwas. Sie tun so, als ob Tennis Seilspringen wäre. Und genau deshalb sind sie leichter zu schlagen!

Wie kann ich Vorteile aus dem kopflosen Spiel meines Gegners ziehen?

Gute Schläge sind okay. Im Spiel geht es aber um viel mehr: Kluges Tennis ist ein Drei-Stufen-Prozeß:

1. Chancen erkennen -> *Über welche Stärken verfüge ich, welche Schwächen hat mein Gegner?*
2. Optionen analysieren -> *Wie kann ich am besten meine Stärken gegen die Schwächen meines Gegners ausspielen?*
3. Chancen nutzen durch Einsatz der besten Optionen -> *optimale Matchvorbereitung, guter Start ins Match, die richtige Taktik, die Big Points machen u.v.m.*

„Ein Tennismatch beginnt im Gegensatz zum Seilhüpfen nicht, wenn es anfängt, und endet nicht, wenn es vorbei ist. Tennis fängt außerhalb des Platzes an, setzt sich fort in der Matchvorbereitung und während des Matches und geht weiter, wenn der letzte Punkt gespielt ist.“ (Brad Gilbert)

DIE OPTIMALE MATCHVORBEREITUNG

1. Optimale Matchvorbereitung – was ist das?Wann beginnt die optimale Matchvorbereitung?

Ein kluger Spieler beginnt mit der Matchvorbereitung, sobald das Match ansteht (spätestens am Tag vorher). Sie setzt sich fort im Umkleideraum und dann auf dem Platz.

Die Matchvorbereitung beginnt im Kopf:

Die meisten Tennisspieler machen vor dem Match eine Minute lang ein paar falsche Dehnübungen, schlagen ein paar Vorhände und schon heißt es: „Laß uns anfangen“. Ein kluger Spieler macht sich bereits am Tag zuvor Gedanken über das Match, geht evtl. sogar im Kopf die Ballwechsel durch.

Wie kann ich mich auf mein Match optimal vorbereiten?

- Sofern Informationen über meinen Gegner vorliegen, lege ich mir bereits am Tag zuvor eine gute Taktik zurecht. Kenne ich meinen Gegner nicht, rufe ich mir meine eigenen Stärken und Schwächen ins Bewußtsein und überlege mir, wie ich sie am besten ausspielen kann.
- Ich mache mir einen Plan für das Match: Was will ich bewirken? Was will ich verhindern?
- Zur optimalen Vorbereitung gehört auch, seine Tennistasche gewissenhaft zu packen.

DIE OPTIMALE MATCHVORBEREITUNG

2. Was gehört alles in die Tennistasche?Grundsatz:

Ein guter Tennisspieler stellt sicher, daß seine Ausrüstung ihm hilft und nicht etwa Probleme bereitet. Es ist unmöglich, zuviel mit auf den Platz zu nehmen, zuwenig dagegen schon!

-> *Für das Training ist die Tennistasche genauso zu packen wie zum Turnier!!!*

Sachen, die unbedingt einzupacken sind:

- Wasser

Wasser ist das Beste Energiegetränk überhaupt. Der Spieler muß vermeiden, überhaupt Durst zu bekommen, damit der Körper nicht an Wassermangel leidet. Das heißt, man muß immer trinken, bei jedem Seitenwechsel, auch wenn man keinen Durst hat. Schon vor dem Match sollte man zwei bis drei Gläser Wasser trinken, bei Hitze mehr.

-> *Trinke Wasser, bevor Du es brauchst!!!*

- Essen

Früchte, vor allem Bananen. Bonbons sind auch von Vorteil, da sie bei Nervosität die Nerven beruhigen können.

- Ersatzschläger

Nur ein Beinbruch kann ein Match schneller beenden als ein kaputter Schläger. Deshalb sollte man mindestens zwei Schläger dabei haben (besser mehr), am besten zwei identische Schläger. Die Schläger sollten alle über eine gute Bespannung verfügen. Am besten wechselt man die Saite alle zwei bis drei Monate.

- Griffbänder

Griffbänder weichen während des Spiels auf oder zerfasern manchmal. Da es wenig sinnvoll ist, mitten im Spiel oder Training den Schläger zu wechseln, sollte man unbedingt ein paar Ersatzgriffbänder dabei haben.

- Handtücher

Schwitzen läßt den Körper abkühlen. Feuchte Hände können zudem am Griff rutschen. Deshalb ist es sinnvoll, sich regelmäßig das Gesicht, den Nacken, Arme, Hände und die Beine abzutrocknen. Zudem sollte man sich beim Seitenwechsel das Handtuch über den Kopf hängen, um sich abzuschotten. So kann man sich besser auf das Match konzentrieren.

DIE OPTIMALE MATCHVORBEREITUNG

- Ersatzsocken

Trockene Socken verhindern Blasen. An heißen Tagen sollten die Socken daher nach jedem Satz gewechselt werden, zumal trockene Socken für ein besseres Wohlbefinden sorgen und das wiederum verbessert unser Spiel.

- Trockene T-Shirts

Nicht nur wichtig, um wie bei den Socken für körperliches Wohlbefinden zu sorgen, sondern auch wenn es im Match nicht so läuft, sollte man das Hemd wechseln. Ein frisches Hemd macht einen wach und irritiert zumindest unterbewußt den Gegner, sofern das neue Hemd eine andere Farbe hat als das alte.

-> *Ein neues Hemd ist ein kleiner Neustart.*

- Stift und Notizbuch!!!

Während des Trainings vorgenommene Korrekturen und Anweisungen des Trainers sollten notiert werden. Auch im Spiel sollte man sich nach dem Einschlagen und beim Seitenwechsel Notizen über Taktik und Gegner machen.

- Schirmmütze (Kappe)
- Sonnenbrille

Sachen, die einmal pro Mannschaft (Mannschaftsführer) vorhanden sein sollten:

- Elektrolyte, Magnesium

Besonders bei heißem Wetter wichtig, um Krämpfen vorzubeugen

- Pflaster und Binden

Vor allem gegen Blasen

- Muskelgel

Bei kleineren Verletzungen, Zerrungen oder Muskelkater

- Eisspray

DIE OPTIMALE MATCHVORBEREITUNG

3. Wie sieht die optimale Vorbereitung unmittelbar vor Matchbeginn aus?

Wann aufstehen?

Bei einem Medenspiel oder anderem Turnier, das morgens stattfindet, sollte man spätestens zwei Stunden vor Matchbeginn aufstehen, da der Körper mindestens zwei Stunden benötigt, um richtig wach zu werden und seine volle Funktionsfähigkeit zu erreichen.

Warum aufwärmen?:

Die meisten Spieler bereiten ihren Körper nur unzureichend auf das Match vor. Hierin liegt eine weitere Chance, gegenüber seinem Gegner einen kleinen Vorteil zu erzielen. Das Warmmachen erleichtert es, gleich zu Beginn seinen Rhythmus zu finden und ermöglicht somit einen guten Start ins Match. Manchmal sorgt ein guter Start ins Match gar dafür, daß der Gegner derart in die Defensive gerät, z.B. wenn man im 1. Satz gleich 3:0 in Führung geht, daß er sich das gesamte Match nicht mehr davon erholen kann. Gleiches gilt natürlich auch für jedes Training: Je besser ich meinen Körper die Einheit vorbereite und je schneller ich meinen Rhythmus finde, desto größer ist der Trainingserfolg! Zudem schützt man seinen Körper vor Verletzungen.

Wie kann ich meinen Körper optimal auf das Match vorbereiten?

Ein guter Spieler ist bereits eine Stunde vor Matchbeginn auf dem Platz, um sich mit Stretching und Einschlagen auf das Match vorzubereiten, bevor der Gegner überhaupt angekommen ist. Nutze diesen Vorteil!!! Zuerst sollte der Körper dynamisch (laufen), anschließend statisch (dehnen) aufgewärmt werden.

- Der Kreisel

Man läuft um seine Platzhälfte herum, wobei der Blick immer zum Netz gerichtet ist. Das Tempo bleibt langsam. Mit stetig erhöhter Geschwindigkeit wird die Übung zwei- bis viermal wiederholt.

- Die Hacken hoch

Nach der zweiten Umrundung erfolgt die dritte in der Art, daß die Hacken bis zum Hintern angezogen werden.

- Die Knie hoch

Bei der letzten Runde werden die Knie bis in Brusthöhe angezogen.

DIE OPTIMALE MATCHVORBEREITUNG

➤ Der Storch

Bei der ersten Dehnübung wird die Ferse vorsichtig an den Hintern herangezogen, so daß der Oberschenkel gedehnt wird, jede Seite nacheinander dreimal, nicht abwechselnd und die Knie möglichst zusammen lassen.

➤ Die Verbeugung

Während die Füße leicht auseinanderstehen, beugt man sich vorsichtig nach vorne, als würde man sich verneigen. Nicht wippen, drei Wiederholungen.

➤ Die Leiste

Man stellt seine Füße ca. 60 cm auseinander. Allmählich wird das Gewicht auf den rechten Fuß verlagert, ohne daß die Füße bewegt werden. Die linke Leiste wird nun leicht ziehen. Auch hier ist jede Seite dreimal zu dehnen.

➤ Zum Schluß: sprinten

Von der Grundlinie sprintet man so schnell wie möglich vorwärts zur T-Linie, von dort wieder rückwärts zur Grundlinie und von da bis kurz vor das Netz. Das ganze dreimal. Jetzt ist man für das Einschlagen bestens präpariert.

Warum einschlagen?

Je schlechter ein Spieler ist, desto weniger spielt er sich in der Regel warm. Der Spieler, der das Einschlagen gut nutzt, ist dagegen im Vorteil. Beim Einschlagen sollte man ein Konzept haben:

- Das Aufwärmen von Körper und Kopf, das mit taktischer Planung, Warmlaufen und Stretching begonnen hat, wird nun fortgesetzt.
- Um erfolgreich zu schlagen, müssen Augen und Körper harmonisieren – dazu gehört auch, seine Nerven in den Griff zu bekommen.
- Das Einschlagen bietet die Möglichkeit, seinen Gegner gut kennenzulernen.

Worauf ist beim Einschlagen zu achten?

- Achte auf die Stärken Deines Gegners. Welches ist seine beste Waffe?
- Wo ist mein Gegner besonders schwach?
- Was ist mein bester Schlag und wie kann ich damit die Schwächen meines Gegners optimal ausnutzen?
- Was kann ich tun, um meine Schwachstelle vor meinem Gegner zu schützen?

DIE OPTIMALE MATCHVORBEREITUNG

Wie schlage ich mich am besten ein?

Grundsätzlich sind alle Schläge zunächst so langsam wie möglich auszuführen, da der Körper erst seinen Rhythmus finden muß. Es ist darauf zu achten, daß der Körper, speziell die Füße und Beine permanent in Bewegung sind und zwar auf den Fußballen!!!

➤ Volleys mit dem Gegner (zwei Minuten)

Die meisten Spieler rennen blind auf den Platz und kloppen Grundschnläge. Ein guter Spieler beginnt am Netz und spielt sich mit seinem Gegner Volleys zu, ohne daß der Ball aufspringt. Wahrscheinlich wird der Gegner etwas komisch gucken, aber das liegt einfach daran, daß er keine Ahnung hat – der nächste Vorteil!

➤ Grundschnläge (fünf Minuten)

Mit Vorhand und Rückhand beginnen wir für eine Minute von der T-Linie, anschließend spielen wir von der Grundlinie. Ein guter Spieler versucht dabei nicht, seinen Gegner durch besonders harte Schläge zu beeindrucken, sondern beginnt leicht und locker. Es ist wichtig, zunächst den Rhythmus zu finden!!!

➤ Nicht mogeln!!!

Viele Spieler neigen beim Einspielen dazu, ihre schwächere Seite (meist die Rückhand) zu umlaufen. Ein guter Spieler macht genau das Gegenteil: die stärkere Seite umlaufen, um den nötigen Rhythmus für den schwächeren Schlag zu finden.

➤ Schmetterbälle (eine Minute)

Der Schmetterball wird beim Einspielen oftmals weggelassen – ein großer Fehler! Beim Schmetterball wird nämlich nicht nur der Schlag an sich vorbereitet, sondern auch der Aufschlag: hoch schauen, Ball verfolgen, Gewicht verlagern – alles Dinge, die für den Aufschlag nötig sind. Auch hier geht es nicht um Tempo oder um plaziertes Schlagen, sondern darum, seinen Rhythmus zu finden.

➤ Aufschläge (vier Minuten)

Ein guter Spieler beginnt mit leichten zweiten Aufschlägen und steigert sich langsam. Es ist darauf zu achten, daß von beiden Seiten serviert wird. Wichtig für die Seitenwahl: Schauge ich von meiner Seite beim Aufschlag in die Sonne?

➤ Der Return (drei Minuten)

Die meisten Spieler stoppen beim Einspielen die Aufschläge ihres Gegners. Dies ist ein großer Fehler, da die Chance zum Return vertan wird. Also: Ball zurückschlagen und den Return üben, er ist der wichtigste Schlag im Tennis!!!

DIE OPTIMALE MATCHVORBEREITUNG

Wie kann ich beim Einspielen meinen Gegner am besten studieren?

Die schönsten Schläge beim Einspielen sind unter Druck meist die schlechtesten. Sei niemals zu sehr beeindruckt von dem, was der Gegner beim Einschlagen zeigt. Aber merke Dir die kleinen Probleme Deines Gegners. Vielleicht kannst Du sie im Match ausnutzen!

Von der Grundlinie

- Ist der Gegner Rechts- oder Linkshänder?
- Spiele den Ball in die Mitte -> wohin läuft mein Gegner? Umläuft er die Rückhand?
- Achte darauf, wie der Gegner sich beim Ballwechsel bewegt -> ist er auf einer Seite stärker als auf der anderen?
- Spielt er öfter topsin, slice oder gerade, insbesondere auf der Rückhand?

Am Netz

- Spiele einen unerwarteten Lob -> kommt mein Gegner damit klar?
- Spiele ihm einen Ball vor die Füße -> kommt er damit klar?
- Wie steht mein Gegner am Netz? Geht er in die Knie oder ist er faul und läßt seinen Schläger herunterhängen?

Aufschlag

- Von welcher Seite hat mein Gegner eine höhere Trefferquote?
- Schlägt er besser nach außen oder durch die Mitte auf?
- Schlägt er mit dem zweiten Aufschlag mit topsin oder slice auf?
- Wie lang ist sein zweiter Aufschlag? -> bietet der zweite Aufschlag vielleicht eine Möglichkeit zum Angreifen ans Netz?

Körperhaltung:

Schon beim Einspielen ist die Körpersprache von größter Bedeutung. Zeige Deinem Gegner, daß Du wach und konzentriert bist, bereit zum Wettkampf. Mach Dich groß, Schultern zurück, Kopf nach oben. Sag Dir: „Ich bin bereit. An mir muß der Gegner erstmal vorbei!“

„Den meisten Freizeitspielern ist der Sieg einfach nicht wichtig genug, um mehr zu tun, als ein paar Bällen hinterherzulaufen. Nutze diese mentale Faulheit Deiner Gegner aus, und Du wirst öfters gewinnen.“ (Brad Gilbert)

DIE OPTIMALE MATCHVORBEREITUNG

4. Wie werde ich mit meiner Nervosität vor dem Match fertig?

Vor einem wichtigen Match nervös zu sein, ist völlig normal. Dem Gegner wird es ähnlich ergehen. Unkontrollierte Nervosität führt allerdings dazu, daß die Beine schwer werden und die Füße am Boden kleben. Nervosität kann dazu führen, daß man aufhört, auf dem Platz zu denken und dumme Schläge zu versuchen.

Fünf kleine Tricks, um die nervliche Anspannung vor dem Match zu lösen:

- Atmen, als ob man Asthma hätte (tief, ruhig und rhythmisch)

Nervosität verändert die Art und Weise des Atmens. Die Atmung verrät, wie ängstliche wir sind. Atmen kann helfen, die Angst zu kontrollieren.

- Die Füße bewegen

Die Anspannung vor dem Match kann für die Beweglichkeit unserer Füße absolut tödlich sein. Deshalb ist es hilfreich, auf den Fußballen zu tänzeln, nicht auf den Hacken!!! Wenn es um die Fußarbeit geht, sollte man tänzeln, wie ein Ballettänzer. Flachfüßig steht nur der Spieler, der ängstlich, angespannt oder erschöpft ist. Denke daran nicht nur beim Einschlagen, sondern auch bei wichtigen Punkten.

Eine gute Körpersprache hat noch einen weiteren Vorteil: Sie zeigt dem Gegner, daß ich locker bin – auch wenn ich es nicht bin.

- Die Aufschrift des Balles lesen

Während der Ball auf einen zufliegt, sollte man die Aufschrift des Balles lesen. Das hilft, sich besser auf den Ball zu konzentrieren und lenkt ein bißchen ab.

- Ein Lied singen oder Musik hören

Singen hilft ungemein, um die Nerven zu beruhigen. Auch das Hören von Musik, z.B. mittels eines MP3-Players kann außerordentlich beruhigend wirken.

- Ein Bonbon lutschen

Nicht während des Ballwechsels, da dort die Erstickungsgefahr zu groß ist, aber z.B. beim Seitenwechsel. Dies beruhigt die Nerven.

DER OPTIMALE START INS MATCH

Bei den Profis gewinnt zu 89,6 Prozent derjenige das Match, der den ersten Satz gewonnen hat. Bei Freizeitspielern ist dies ähnlich. Deshalb ist der Start in das Match sehr entscheidend.

1. Die Seitenwahl

Warum man nicht mit Aufschlag beginnt:

- Der erste Aufschlag des Gegners stellt meist keine Gefahr dar

Nur im Profitennis stellt der Aufschlag eine wirkliche Gefahr dar. Bei Freizeitspielern trifft das in der Regel nicht zu.

- Der Aufschlag ist zu Matchbeginn am schwächsten

Jeder Spieler ist zu Matchbeginn trotz optimaler Vorbereitung noch nicht so richtig warm bzw. der Aufschlagrhythmus ist noch nicht vorhanden.

- Man bekommt selbst mehr Zeit zum Aufwärmen

Während der Gegner sich mit dem ersten Aufschlagspiel abmüht, habe ich ein Spiel mehr Zeit, meinen Rhythmus zu finden und dadurch größere Chancen, mein erstes Aufschlagspiel durchzubringen.

- Der psychologische Effekt

Viele Spieler sind von ihrem Aufschlag (fälschlicherweise) derart überzeugt, daß sie, wenn man ihnen beim Service den Vortritt läßt, denken: „Hey, Du denkst also, ich kann nicht aufschlagen? Na Dir wird ich's schon zeigen!“ Der Gegner wird – obwohl er noch kalt ist – versuchen, so hart wie möglich aufzuschlagen und dadurch Fehler machen.

- Das frühe Break

Zu keiner Zeit während eines Matches ist es einfacher, das gegnerische Aufschlagspiel zu durchbrechen als im allerersten Spiel.

- Wer das erste Spiel verliert, hat noch längst nicht verloren

Sollte der Gegner trotzdem sein Aufschlagspiel durchbringen, ist noch längst nichts verloren, schließlich hat man selbst ja noch nicht aufgeschlagen. Von daher ist noch alles ausgeglichen.

DER OPTIMALE START INS MATCH

Kleiner psychologischer Trick:

Eine Möglichkeit, um den Gegner bei der Seitenwahl zu verwirren, besteht darin, ihm den Vortritt zu lassen. Dies bedeutet, daß man ihm, obwohl man selbst die Wahl gewonnen hat, die Entscheidung über Aufschlag oder Seite überläßt. Dies ist ein kleiner psychologischer Trick, um den Gegner ein wenig durcheinander zu bringen. Wenn sich der Gegner für seinen Aufschlag entscheidet, ist es aus den oben genannten Gründen ohnehin gut. Wählt er den Return gibt er damit immerhin zu, daß er sich beim Aufschlag unsicher fühlt.

Die Ausnahme von der Regel:

Falls der Gegner über einen Hammer-Aufschlag verfügt, sollte man ihm nicht gleich die Gelegenheit geben, ihn gleich gegen einen einzusetzen. Aber das kommt nur sehr selten vor.

Sonne:

Noch vor dem Aufschlag hat die Sonneneinstrahlung oberste Priorität. Sollten sonnige Verhältnisse herrschen, gilt die Regel: Im ersten Spiel immer mit der Sonne im Rücken beginnen.

Wind:

Am besten startet man das Match mit der Sonne im Rücken. Stört die Sonne nicht, sind als nächstes die Windverhältnisse zu beachten. Bei der Seitenwahl ist zunächst darauf zu achten, daß man gegen den Wind anfangen kann. Weitere Tips bei windigen Verhältnissen: 1. den Ball beim eigenen Aufschlag nicht so hoch werfen, 2. bei den Grundschlägen die Ausholbewegung verkürzen.

2. Langsam an das Match herantasten

- Ein guter Spieler haut im ersten Spiel nicht gleich so hart drauf wie er kann. Am Anfang geht es darum, das eigene Spiel unter Kontrolle zu bekommen.
- Die ersten drei bis vier Spiele sollten mit 65 bis 75 Prozent Geschwindigkeit gespielt werden.
- ➔ **Es ist schwer, wieder zurückzuschalten, wenn man das Spiel zu schnell begonnen hat!!!**

DER OPTIMALE START INS MATCH

3. Spiele die ersten beiden Spiele ganz korrekt

- Keine leichten Fehler

Versuche nicht, den Gegner durch harte Schläge zu beeindrucken. Spiele ein paar lockere Bälle. Das Ziel sind keine direkten Punkte, sondern Rhythmus und Beständigkeit.

- Sensibel beim Aufschlag

Oberstes Ziel ist es, den Ball ins Feld zu spielen. Wenn das klappt, sollte man versuchen, den Ball auf die schwächere Seite des Gegners zu plazieren. Nicht draufprügeln!!!

- Nicht ausruhen

Nach einem frühen Break sollte man sich nicht zu sicher sein. Sehr häufig passiert aber genau das – mit der Folge, daß der Gegner das darauffolgende Spiel gewinnt. Also: trotz Erfolg nicht nachlassen!!!

- Der frühe Test

Schon in der frühen Phase des Matches sollte man versuchen, seine Chancen am Netz zu nutzen. Man sollte nichts erzwingen, aber bei 40:0 kann man einen Ausflug ans Netz ruhig riskieren.

4. Nutze den ersten Seitenwechsel

Grundsatz: Die Pause ist nicht zum Ausruhen da, sondern zum Nachdenken!!!

Der Seitenwechsel bietet die Möglichkeit, seine Gedanken zu sammeln, um sich noch mal seine Strategie vor Augen zu führen. Man sollte sich folgende Fragen stellen: „Was versuche ich zu erreichen? Was will ich auf jeden Fall verhindern?“ Bleibe zunächst bei Deiner Taktik. Ein kluger Spieler sammelt während des Spiels Informationen. Der Seitenwechsel bietet die Möglichkeit, auf das Geschehene kurz zurückzublicken und für die kommenden Ballwechsel zu planen. Es kann hilfreich sein, einen Blick in das Notizbuch zu werfen und sich die eigenen Stärken und Schwächen sowie die ursprünglich zurechtgelegte Strategie noch einmal vor Augen zu führen.

Ansonsten sollte man natürlich Wasser trinken und sich den Schweiß abwischen. Beim Gang zur Grundlinie ist eine klare und selbstbewußte Körpersprache wichtig. Schau Deinem Gegner kurz in die Augen und bewege oder tänzele an der Grundlinie oder mach zwei, drei kleine Sprünge.

DIE RICHTIGE TAKTIK FINDEN

1. Taktische Grundsätze

- Tennis ist kein Spiel der Gewinnschläge, sondern der Fehler.
- Man kann nie so viele Punkte machen, um ein Match zu gewinnen, aber so viele Fehler, um es zu verlieren.
- Ein taktisch guter Spieler macht möglichst wenig leichte Fehler.
- Während des Matches besteht das Ziel darin, das Spiel des Gegners so zu beeinflussen, daß es sich gegen ihn selbst dreht.

Grundsätzliche Frage: Wer macht was mit wem?

- Wie und warum werden Punkte von mir gewonnen oder gehen verloren?
- Was steht da überhaupt für ein Spieler auf der anderen Seite? Bringt er den Ball nur zurück, spielt er Serve-and-Volley oder ein ganz anderes System?
- Was macht mein Gegner, wenn es eng wird? Bei einer 5:0-Führung wird er seine Rückhand wahrscheinlich ganz gut treffen. Aber ist das bei einem 4:2-Rückstand auch noch so? Bei welchen Schlägen hat mein Gegner unter Druck Probleme? Wichtig ist vor allem, bei Spiel- und Satzball genau hinzuschauen!!!
- Dieselben Fragen sollte man auch an das eigene Spiel stellen und sich bewußt machen, bei welchen Schlägen man unter Druck Probleme hat.

Ein guter Spieler macht sich während des Spiels und danach Notizen:

- Schreibe alles Wichtige auf

Am besten läßt man einen Freund auf der Bank mal eine Statistik über das eigene Spiel führen. Ein guter Spieler macht sich schon beim Seitenwechsel Notizen darüber, was im bisherigen Spiel passiert ist.

- Gib Dir hinterher eine Note

Was habe ich falsch gemacht, was war gut? Warum habe ich gewonnen oder verloren?

- Notiere die entsprechenden Informationen über den Gegner.

Vielleicht hilft es beim Medenspiel im nächsten Jahr, wenn einer aus meiner Mannschaft gegen denselben Gegner spielt.

- Die wesentlichen Aspekte bei der Spielbeobachtung sind

1. Stärken, 2. Schwächen, 3. das Spielsystem, 4. leichte Fehler, 5. Lieblingsschläge in besonderen Situationen. Am besten vergibt man Punkte von 1 (schlecht) bis 10 (sehr gut).

DIE RICHTIGE TAKTIK FINDEN

2. Wie man die Taktik seines Gegners zerstörtGrundsatz:

Der typische Freizeitspieler denkt eindimensional. Er ist somit leicht auszurechnen. Für gewöhnlich verfügen solche Spieler über einen einzigen guten Schlag, häufig die Vorhand. Sie bevorzugen ein bestimmtes System und sind meist auch nicht dazu bereit, dieses zu verändern.
-> *Gelingt es mir, den besten Schlag meines Gegners auszuschalten, kann ich sein Spiel zerstören.*

Der Spieler, der alles zurückbringt:

Spieler, die den Ball nur sicher reinspielen, ohne Fehler zu machen, evtl. sogar mit Mondbällen. Was kann man gegen solche Spieler tun?

- Geduld haben

Stelle Dich mental auf ein langes Match ein, keine leichten Fehler machen. Es gewinnt derjenige, der den Ball länger im Spiel hält. Wer die Geduld verliert, verliert das Match.

- Ans Netz gehen

Versuche, dem Zurückspieler „richtiges Tennis“ aufzuzwingen. Allein die Tatsache, daß da jemand ans Netz vorrückt, jagt dem Zurückspieler Angst ein, da dies seine Taktik durchkreuzt. Allerdings sollte man nicht bei jedem Ball blind ans Netz stürmen, sondern nur, wenn der Gegner den Ball zu kurz spielt – dann aber auch konsequent und jedesmal, evtl. schon beim zweiten Aufschlag.

- Locke den Zurückspieler ans Netz

Man sollte dem Zurückspieler die Chance geben, zu zeigen, ob er überhaupt Volley spielen kann und wie gut seine Schmetterbälle sind, vor allem, wenn die Sonne scheint.

- Weicher bedeutet härter

Weich schlagen nimmt dem Zurückspieler die Möglichkeit, das Tempo der eigenen Schläge mitzunehmen und gegen einen selbst zu verwenden.

- Nur noch zweite Aufschläge

Spieler, die dem Zurückspieler nur noch weiche Aufschläge hin, wird er vielleicht versuchen, selbst Druck zu machen, und dabei werden ihm einige leichte Fehler unterlaufen.

DIE RICHTIGE TAKTIK FINDEN

Der Spieler, der schnell ist:

Spieler, die extrem schnell sind und jeden Ball erlaufen, egal ob Stops oder Lobs oder Bälle, die sie weit aus dem Feld treiben – der Gegner erläuft einfach jeden Ball. Was ist zu tun?

- Laß den starken Läufer einfach nicht laufen

Nagel den Läufer an einer bestimmten Stelle des Platzes fest und spiel ihm die Bälle zu (nicht zu kurz), so daß er seine Schnelligkeit nicht ausspielen kann. Mach es dem Läufer nicht schwerer, sondern leichter, an die eigenen Bälle heranzukommen. Er wird plötzlich nicht mehr richtig zum Ball stehen und leichte Fehler machen.

Der Spieler, der auf meine Rückhand angreift:

Spieler, die einen ständig auf der Rückhand unter Druck setzen und ans Netz angreifen. Wie kann ich mich dagegen wehren?

- Spiele eine einfache, sichere Rückhand

Oberstes Ziel sollte es sein, den verdammten Ball einfach nur übers Netz ins Feld zu bekommen. Der Gegner soll erstmal zeigen, daß er mit seinen Volleys einen Punkt machen kann. Versuche bloß keine Weltklasseschläge, die Du gar nicht kannst!!!

- Umlaufe die Rückhand

Wenn der Gegner konsequent auf die Rückhand spielt, sollte man versuchen, den Ball mit der Vorhand zu spielen, allerdings nur, wenn Länge und Geschwindigkeit dies zulassen. Mach es dem Gegner schwerer, denn Ball auf die Rückhandseite zu spielen.

- Selbst ans Netz gehen

Wenn ich mich am Netz befinde, kann der Gegner mich nicht zwingen, Rückhand zu spielen.

- Angriff auf den zweiten Aufschlag des Gegners

Ein Schritt näher ans Aufschlagfeld herangehen, den Ball sicher reinspielen (nicht kloppen) und ans Netz vorrücken.

- Lobs spielen

DIE RICHTIGE TAKTIK FINDEN

Der eigene Aufschlag:

Bei Freizeitspielern ist das Halten des eigenen Aufschlages eher Glückssache. Meistens stellt der Aufschlag eine Einladung an den Gegner dar, in die Offensive zu gehen. Deshalb lohnt es sich, sehr häufig, den Aufschlag zu trainieren.

Der Serve-and-Volleyspieler:

Wenn Spieler nach dem Aufschlag ans Netz angreifen:

- Konzentration auf den Ball, nicht auf den Angreifer

Der Spieler kommt nicht übers Netz, sondern nur der Ball. Deshalb ruhig bleiben und rhythmisch und kontrolliert schlagen.

- Schlage einen weichen Return

Nimm das Tempo aus dem Return. Der Ball senkt sich dann früh hinter dem Netz, und der Angreifer wird gezwungen, den Ball ganz tief zu nehmen. Evtl. sind sogar Bälle mit slice oder topsin hilfreich, damit sich der Gegner nicht auf den Return einstellen kann.

- Spiele auf den Körper des Gegners

Zeige dem Gegner, daß Du keine Angst davor hast, ihn abzuschließen. Aber: keine blinde Gewalt, sondern kontrollierte und gezielte Schüsse auf den Bauchnabel!!!

- Spiele den Return möglichst cross

Bei Longline-Bällen, ist die Gefahr, daß der Ball seitlich ins Aus geht, größer, außerdem ist in der Mitte das Netz tiefer und das diagonale Zielfeld größer. Zudem ist es für den Gegner schwieriger, den Volley in die andere Ecke zu spielen (longline), da er die Richtung verändern muß.

- Spiele einen Lob

Beim Lob ist nur eine kurze Ausholbewegung erforderlich, meist reicht es, den Ball zu blocken. Versuche, den Lob auf die Rückhandseite des Gegners zu spielen.

- Ruhig bleiben

Sollte der Gegner mit seiner Serve-and-Volley-Taktik zunächst erfolgreich sein, gilt es ruhig zu bleiben. Es macht keinen Sinn, seine Wut mit harten Schlägen herauszulassen.

DIE RICHTIGE TAKTIK FINDEN

Der schwache Aufschläger:

Spieler, die einen schwachen zweiten Aufschlag haben, sollte man regelmäßig mit Angriffen ans Netz unter Druck setzen. Dabei sind folgende vier Dinge zu beachten:

- Nicht draufhauen!!!

Der Ball ist so langsam, daß er bei jedem Spieler einen Killerinstinkt auslöst. Leichte und dumme Fehler gilt es unbedingt zu vermeiden!!!

- Gehe ein Stück ins Feld
- Bewege Deine Füße

Leichte Schläge des Gegners verleiten einen zur Faulheit, deshalb sind hier viele kurze und schnelle Schritte besonders gefragt.

- Fasse den Griff etwa 5 cm weiter oben an

Dies erhöht die Kontrolle über den Ball.

Der Linkshänderaufschlag:

Die starke Seite des Linkshänders ist die Vorteilseite, weil er von dort aus sehr leicht auf meine Rückhand aufschlagen kann. Gleiches gilt natürlich auch bei Rechtshändern, die mit Topspin auf meine Rückhand aufschlagen. Was kann ich dagegen tun?

- Das Feld freigeben

Am besten stellt man sich einige Schritte weiter nach links, fast bis an die Doppelauslinie und einen Schritt nach vorne. Man sollte ruhig die Vorhandseite freigeben, der Gegner wird daraufhin versuchen, mir durch die Mitte mit einem As eine Lektion zu erteilen. Wahrscheinlich wird er aber Fehler machen, da er ja bisher meistens auf die Rückhandseite aufgeschlagen hat. Sollte er wider Erwarten die Aufschläge durch die Mitte ins Feld bringen, muß man eben wieder ein paar Schritte in die Mitte gehen. Gleiches gilt bei Rechtshändern auf der Vorhandseite: Stelle Dich auch hier weiter nach links.

- Überschätze den Linkshänder nicht

Der Linkshänder hat in Wirklichkeit keinen Vorteil auf dem Platz, sondern nur einen psychologischen, der darin besteht, daß es für die meisten Rechtshänder ungewohnt ist, gegen einen Linkshänder zu spielen.

DIE RICHTIGE TAKTIK FINDEN

Der Raketen-Aufschläger:

Wenn Spieler über einen richtig harten Aufschlag verfügen:

- Den Griff etwa 5 cm weiter oben anfassen

Dies führt zu einer besseren Kontrolle.

- Kurze Schlagbewegung, evtl. nur blocken

Die Geschwindigkeit des gegnerischen Aufschlags reicht völlig aus, um den Ball nur durch Blocken ins Feld zu bringen.

- Drei bis fünf Schritte zurückgehen

Dies bietet den Vorteil, daß ich mehr Zeit zum Reagieren habe, da der Ball länger unterwegs ist: Nachteil: der Winkel wird größer.

- Drei Schritte nach vorne gehen

Beim Return vor der Grundlinie zu stehen, bietet den Vorteil, daß der Winkel sehr klein wird und die Aufschläge leichter zu erreichen sind. Der Ball kann freilich nur geblockt werden. Es ist darauf zu achten, daß der Ball vor dem Körper getroffen wird! Psychologisch bietet das Nachvornegehen den Vorteil, daß der Gegner sich herausgefordert fühlt: „Ich schlage doch schon hart auf, und der kommt trotzdem nach vorne?! Na dem wird ich's zeigen!“ Er wird versuchen, noch ein bißchen härter aufzuschlagen und wird dabei evtl. Fehler machen.

DIE BIG POINTS MACHEN

Viele Freizeitspieler glauben, daß alle Punkte und Spiele in einem Match etwa denselben Stellenwert haben. Manche Punkte und Spiele jedoch haben entscheidenden Einfluß auf den Ausgang eines Matches. Beim Spiel-, Satz- oder Matchball ist sich jeder Spieler ihrer Bedeutung bewußt. Allerdings gibt es auch viele Punkte, deren Bedeutung meistens übersehen wird.

1. Der Punkt, dem eine Möglichkeit zum Spielgewinn folgt

Gemeint ist hier jener Punkt, der mich oder meinen Gegner an einen Spielball heran bringt, das heißt bei 0:30, 30:0, 15:30, 30:15, 30:30. Wenn ich bei 30:30 den Punkt gewinne, bin ich nur einen Punkt vom Spielgewinn entfernt – für meinen Gegner sind es dann drei, bei 40:15 vier und bei 40:0 gar fünf Punkte. Der Ball vor dem Spielball ist folglich sehr, sehr wichtig! Wer den Punkt zum Spielball macht, erzeugt mentalen Druck. Wie verhält sich ein kluger Spieler bei diesem Spielstand?

- Sicher spielen

Wenn man selbst aufschlägt, gilt es, keinen Doppelfehler zu riskieren, beim Return sollte der Ball unter allen Umständen ins Feld gebracht werden – beides am besten auf die schwächere Seite des Gegners.

- Nicht übertreiben

Bei solch wichtigen Punkten ist unbedingt auf riskante Schläge zu verzichten!!! Keine dummen Fehler! Es macht keinen Sinn, plötzlich seine vermeintliche Wunderwaffe auszupacken. Wer in solch kritischen Momenten riskante Bälle spielt, hat das Tennisspiel nicht verstanden. Soll doch der Gegner solche Bälle spielen, die von einem Gehirnamputierten stammen könnten.

2. Das Spiel, dem eine Möglichkeit zum Satzgewinn folgt

Spiele, die beim Stand von 4:4 oder 5:5 anstehen, haben einen kolossalen Wert. Entscheidend sind aber auch die Spiele beim Stand von 4:0, 4:1 und 4:2, da bei ihrem Gewinn die Möglichkeit zum Satzgewinn folgt.

- Spiele wie eine Boa Constrictor

Eine Boa Constrictor töten ihre Beute, indem sie sie langsam erstickt. Genau so sollte auch ein kluger Tennisspieler „töten“. Kurz vor Satzgewinn sollte man den Gegner so beeinflussen, daß er selbst Fehler macht, eigene Fehler jedoch vermeiden. Soll er doch ungeduldig werden und seine vermeintliche Wunderwaffe auspacken. In solch spielentscheidenden Situationen gilt es, sicher und konstant zu spielen. Keine leichten Fehler!!!

DIE BIG POINTS MACHEN

- Das kritische siebte Spiel

„Wer das siebte Spiel gewinnt, gewinnt den Satz“, sagt der Volksmund. Dies trifft jedoch nur beim Stande von 4:2 bzw. 2:4 zu. Bei 3:3 ist bei Spielgewinn oder -verlust noch längst nichts entschieden und bei 5:1 bzw. 1:5 ist der Satz ohnehin verloren bzw. gewonnen.

3. Spiele, die ein Match entscheiden

Die ersten beiden Spiele im zweiten Satz können in ihrer Bedeutung gar nicht hoch genug eingeschätzt werden. Der Spieler, der den ersten Satz gewonnen hat, kann in diesen beiden Spielen den Sack zumachen. Der Verlierer des ersten Satzes hingegen hat die Chance, wieder ins Match zurückzukehren.

- Achtung vor dem verwundeten Bären

Wenn man den ersten Satz gewonnen hat, steht man nun einem verwunderten Bären gegenüber, der sich nun in die zweiten Satz hineinbeißen wird. Starte ich jedoch gut in den zweiten Satz, kann ich den Siegeswillen meines Gegners brechen und ihm jedes Fünkchen Hoffnung auf den Sieg nehmen. Zerstöre seinen Kampfgeist!

- Gebe Deine Siegesfeier erst, wenn Du gewonnen hast

Viele Spieler, die den ersten Satz gewonnen haben, lassen am Anfang des zweiten Satzes nach, weil sie glauben, sie hätten schon gewonnen. Ein großer Fehler! Gib Deinem Gegner keine Gelegenheit, wieder zurück ins Spiel zu kommen, nur weil Du Dir zu Beginn des zweiten Satzes eine kleine mentale Auszeit genommen hast. Natürlich funktioniert das ganze auch umgekehrt: Sollte man den ersten Satz verloren haben, hat man nun die Möglichkeit, zurückzuschlagen.

- Sei Dein eigener Doppelpartner

Sprich mit Dir selbst, mach Dir klar, was auf dem Platz passiert. Am besten ist es, das Glücksgefühl, den ersten Satz gewonnen zu haben, zu verdrängen. Spekuliere bloß nicht auf irgendwelche spektakulären Schläge, sondern spiele sicher!!!

4. Wie man eine Führung ausbaut

Besonders, wenn einem ein Break gelungen ist, fällt es oft schwer, anschließend den eigenen Aufschlag durchzubringen. Immer wenn mir ein Break gelingt, sollten in meinem Kopf die Alarml Glocken anheben. Konzentriere Dich auf das Aufschlagsspiel nach dem Break, als wäre es das wichtigste Spiel im ganzen Match.

DIE BIG POINTS MACHEN

- Wenn Du führst: bloß nicht hetzen!

Nimm Dir zwischen den Ballwechsellern viel Zeit, um darüber nachzudenken, was als nächstes zu tun ist. Wähle einen Punkt auf dem Platz aus, den Du nach jedem Ballwechsel berührst. Das hält einen davon ab, hektisch oder unvorbereitet in den Ballwechsel zu gehen.

- Belüge Dich selbst

Druck sorgt dafür, daß man sich unwohl fühlt. Deshalb nehmen wir jede positive Veränderung auf dem Platz, z.B. einen Satzgewinn, zum Anlaß, uns weniger Sorgen zu machen. Dies sollte man umkehren: Je größer die Führung ist, desto besorgter sollte man sein. Bei einer 5:0-Führung rede Dir ein, daß Du den Satz wohl noch verlieren wirst, wenn Du nicht alles gibst. Spiele mit Köpfchen, ohne die bisherige Taktik zu verändern.

5. Taktik im Tie-Break

Mach Dir für den Tie-Break einen Plan! Betrachte den Tie-Break als einen Mini-Satz.

- Oberstes Gebot: Sicherheit und Kontrolle

Überhastetes und unvorsichtiges Spielen führt dazu, daß man den Tie-Break schneller verliert, als man glaubt. Drei Doppelfehler im dritten Spiel des ersten Satzes mögen das Spiel kosten. Im Tie-Break hätte dies viel gravierendere Auswirkungen.

- Konzentration auf die ersten beiden Punkte

Die ersten beiden Punkte sind es, die den Tie-Break diktieren. Spiele bloß keine riskanten Bälle, nur weil Du nervös bist und den Punkt schnell beenden willst. Konzentriere Dich auf jeden Punkt. Spiele den Ball ins Feld!!!

- Der Punkt zum Satz- oder Matchball

Besonders wichtig ist natürlich auch hier der Punkt, dem ein Satz- oder Matchball folgen kann, also z.B. bei 5:3. Hier gilt es ganz besonders, einen dummen Fehler zu vermeiden.

6. Wie man ein Match beendet

Viele Freizeitspieler meinen, kurz vor dem Sieg ihr bestes Tennis zeigen zu müssen. Ein großer Fehler: Je näher ein Fisch (der Gegner), der an der Angel hängt, ans Boot herangezogen wird, um so verzweifelter kämpft er. Es ist unerheblich, was im Match bis dahin passiert ist: Erwarte das Schlimmste! Stell Dir vor, es wäre umgekehrt und Dein Gegner stünde kurz vor dem Sieg: Keine Fehler, keine spektakulären Schläge, keine Geschenke!!!

WIE MAN EIN SPIEL RETTET

Wenn ein Spiel droht, verloren zu gehen, ist es ganz wichtig, Veränderungen vorzunehmen. Denn wenn man alles so weiter laufen läßt, wird man unter Garantie verlieren! Sei nicht zu faul oder zu feige, etwas zu verändern – strategisch, mental und physisch!!!

1. Frage Dich: „Wer macht was mit wem?“

Zuerst sollte man sich fragen: „Folge ich meiner Spielstrategie?“ Wenn das der Fall ist, sollte man sich überlegen, was der Gegner tut, um diese Strategie zu durchkreuzen. Die meisten Freizeitspieler werfen ihre Spielstrategie, sofern sie eine haben, jedoch zu schnell über den Haufen. Versuche, die Strategie wirklich genau zu befolgen.

2. Die Schildkröte

Wenn das Match droht, verloren zu gehen, ist es wichtig, die Kontrolle über das Tempo zu erlangen. Mein Gegner darf sich nicht in einen Rausch spielen. Deshalb sollte man das Match so langsam machen wie eine Schildkröte. Dies wird die Dynamik des Matches völlig verändern. Wie spielt eine Schildkröte?

Zwischen den Ballwechsell:

- einen bestimmten Punkt auf dem Platz berühren (immer!)
- Schuhe zubinden
- Schweiß abtrocknen
- Tennissaiten richten (immer!)

Beim eigenen Aufschlag:

- Lange überlegen, mit welchem Ball man aufschlagen will
- Vor dem Aufschlag den Ball mehrmals auftippen lassen
- Den Ball mehrmals hochwerfen
- Zwischen erstem und zweitem Aufschlag viel Zeit lassen (§20 ITF-Regeln: „Der zweite Aufschlag hat *ohne Verzögerung* zu erfolgen.“ Ohne Verzögerung ist keine konkrete Zeitangabe und ist somit Auslegungssache).

Bei Aufschlag des Gegners

- Viel Zeit lassen, bis man sich zum Return hinstellt (§21 ITF-Regeln: „Der Rückschläger muß in einer *angemessenen Zeit* zum Rückschlag bereit sein. Der Rückschläger ist erst dann bereit, wenn er versucht, den Aufschlag zurückzuspielen.“ 1. Auch hier gibt es keine exakte Zeitvorgabe. 2. Solange ich nicht versuche, den Aufschlag zurückzuspielen, bin ich nicht bereit gewesen).
- Kurz bevor der Gegner aufschlagen will, die Hand heben, von der Grundlinie entfernen, um sich die Schuhe zuzubinden.

Unbedingt beim Seitenwechsel viel Zeit lassen

Nimm Dir eine Pause, um den Platz zu verlassen und Dich neu zu fangen (§38 HTV-Wettspielordnung, Abs. 1: „Wettspielunterbrechungen aus besonderem Anlaß sind einmal pro Match bis zu 5 Minuten zulässig.“)

WIE MAN EIN SPIEL RETTET

All dies wird den Gegner aus seinem Rhythmus bringen. Ein guter Spieler spielt möglichst mit dem gleichen Tempo weiter, wenn er führt. Liegt er jedoch hinten, wird er alles tun, um den Ablauf des Spiels zu verlangsamen.

3. Wechsel Dein Hemd oder die Socken

Frische Kleidung kann manchmal Wunder bewirken. Nur ein kleiner Wechsel vermittelt unterbewußt das Gefühl eines neuen Anfangs, einer neuen Chance.

4. Verändere Deine Taktik

Wann sollte man im Match seine Taktik verändern? Grundsätzlich sollte man seine Strategie nicht zu schnell verwerfen. Erst wenn der erste Satz verloren ging, sollte man sich einen neuen Plan machen, es sei denn, der Satz war knapp. Aber auch bei 0:5 im ersten Satz sollte man sich eine neue Strategie zurechtlegen. Wenn ich ein Match von der Grundlinie bestreite und verliere, sollte ich häufig ans Netz gehen. Evtl. gelingt es mir dadurch, meinen Gegner zu irritieren.

5. Das Opossum

Wenn all dies nicht funktioniert, gibt es noch eine letzte Möglichkeit, ein beinahe verlorenes Match doch noch zu drehen: eine Verletzung vortäuschen. Für den Gegner des Opossums (der scheinbar Verletzte) ist es eine unschöne Situation, schließlich zählt der Sieg ja kaum, wenn er gegen einen Verletzten zustande gekommen ist. Verliert er sogar gegen das Opossum, hat er gegen einen verletzten Spieler verloren: sehr peinlich. Für den Gegner entsteht eine Situation, in der er nur verlieren kann, zumal man unterbewußt sein Mitleid erweckt und ihn dadurch evtl. zu leichten Fehlern verleitet.

WENN DIE EIGENEN SCHLÄGE PLÖTZLICH VERSAGEN

Wer kennt es nicht? Mitten im Match passiert es, daß die eigene Rückhand oder der Aufschlag plötzlich völlig versagen. Ein Blackout. Was kann ich tun, wenn ein ganz bestimmter Schlag mich plötzlich im Stich läßt?

1. Beinarbeit

Bei allen Schlägen, außer beim Aufschlag, gilt es, die eigene Beinarbeit zu hinterfragen. Meist ist sie es, die die Probleme verursacht.

2. Wenn die Vorhand Ärger macht -> früher ausholen

Die Vorhand versagt meistens, weil man zu spät ausholt. Also: Früher zum Ball laufen, früher ausholen, früher zuschlagen, kann klappt das schon!

3. Wenn die Rückhand versagt -> versuche nicht das Unmögliche

Meistens kommt die eigene Rückhand nicht, weil man zuviel erwartet. Wenn die Rückhand mehr Ärger bereitet als erwartet, sollte man

- Den Ball sicher übers Netz spielen
- Den Ball im Spiel halten
- Den Ball plazieren, aber langsam spielen
- Zwingen Deinen Gegner, mindestens noch einen weiteren Ball zu spielen

4. Wenn sich der Aufschlag verabschiedet -> Tempo reduzieren

Macht ein Spieler zu viele Doppelfehler, liegt es meist daran, daß er seinen Aufschlag überschätzt. Man sollte also nicht den Macho-Fehler begehen, dem Gegner beweisen zu wollen, wie toll der eigene Aufschlag ist. Schalte einen Gang zurück: Wenn der erste Aufschlag nur selten kommt, gilt es, leichter aufzuschlagen. Langsam herschalten. Das heißt aber nicht, den Aufschlag einfach nur übers Netz zu eiern.

5. Wenn der Volley versagt -> dem Ball entgegengehen

Je näher man am Netz steht, desto größer ist die Chance, den Volley ins Feld zu spielen. Warte nicht, bis der Ball zu Dir kommt. Mach zwei Extraschritte in Richtung Netz.

6. Wenn der Schmetterball mißlingt -> leicht spielen, aber plaziert

Oftmals mißlingt der Schmetterball, weil er zu hart geschlagen wird. Auch hier gilt es, einen Gang zurückzuschalten. Versuche nicht, gleich den Punkt erzielen zu wollen.

DER MENTAL KOMPLETTE SPIELER

Der mental komplette Spieler ist auf jede Situation im Match vorbereitet. Einige Situationen und deren Lösungen werden im folgenden dargestellt.

1. Wie man mit Schummlern umgeht

Grundsätzlich gilt: jeder Spieler entscheidet auf seiner Seite darüber, ob der Ball des anderen aus oder gut war. Manchmal aber trifft man in seinen Matches auf einen Schummler. Es kommt aber auch vor, daß der Gegner aus Versehen eine Fehlentscheidung trifft. In beiden Situationen ist es wichtig, richtig zu reagieren:

- Streite Dich nicht mit Deinem Gegner

Dies bringt einen selbst aus dem Rhythmus und zerstört die eigene Konzentration.

- Frage Deinen Gegner: „Bist Du Dir sicher?“

Dein Gegner soll wissen, daß Du Dich nicht von ihm zwingen läßt, in ein kleineres Feld zu spielen, als es durch die weißen Linien ausgewiesen ist.

- Schau eine Weile in Richtung des Abdrucks

Bleib ganz ruhig dabei. Gib Deinem Gegner die Möglichkeit, sich großzügig zu zeigen und seinen Fehler zukorrigieren.

- Es bringt nichts, zurückzuschummeln

Dies ist nicht nur moralisch falsch, sondern hat zudem meist ein schlechtes Gewissen zufolge, das einen aus der Konzentration bringen kann.

- Netzhöhe nachmessen

Ein fieser Trick, um den Gegner noch vor dem ersten Punkt in eine passive Rolle zu drängen, besteht darin, die Netzhöhe in der Mitte (91,4 cm) nachzumessen. Dies zeigt dem Gegner nicht nur, daß man keine Mühen scheut, das Match zu gewinnen, sondern führt dazu, daß man von Anfang an die Kontrolle auf dem Platz übernimmt. Dies sollte man jedoch nie bei Heimspielen tun, da hier der Schuß nach hinten losgehen kann.

2. Nie aufgeben!!!

Ein mental starker Spieler hat selbst bei Matchball des Gegners den Willen und die Zuversicht, das Match noch zu gewinnen. Die Grundlage hierfür ist der unerschütterliche Glaube an sich selbst. Die meisten Freizeitspieler geben innerlich viel zu früh auf, wenn es nicht so läuft. Genau darin liegt eine riesengroße Chance: Glaube an Dich selbst, auch wenn der Spielstand noch so aussichtslos erscheint.

DER MENTAL KOMPLETTE SPIELER

3. Wie man mit der eigenen Wut umgeht

Viele Spieler kochen innerlich vor Wut, wenn sie einen oder mehrere Bälle verschlagen. Wie man mit dieser Wut umgeht, ohne seinem Spiel zu schaden, kann für den Ausgang eines Matches von entscheidender Bedeutung sein. Unkontrollierte Wut macht das eigene Spiel kaputt. Aber im richtigen Moment wütend zu werden – und dabei trotzdem alles unter Kontrolle zu haben – zahlt sich aus. Sei durchaus wütend auf Dich selbst, wenn Du Mist gebaut hast. Zeige Dir und Deinem Gegner, daß es Dir nicht schnurzegal ist, was da abläuft. Beherrschte Wut kann als guter Motivator wirken. Nur wie?

- Aus dem Funken darf kein Feuer werden

Versuche, Dich über Deine natürlichen Gefühle hinwegzusetzen und rational zu denken. Kontrolliere die Wut, aber lasse niemals zu, daß sie Dich kontrolliert.

- Beherrsche Deine Wut -> *warum bin ich wütend?*

Versuche, die Quelle Deiner Wut zu finden. Gelingt es, die Ursache auszumachen, wird es auch gelingen, eine Lösung für das Problem zu finden. Frage Dich: „Warum geschieht das jetzt?“ und: „Was kann ich tun, um das Problem in den Griff zu bekommen?“ Sollte der Gegner der Grund für die Wut sein, etwa wegen einer strittigen Entscheidung, sollte man versuchen, die negativen Emotionen in positive umzukehren und sich zu sagen: „Ich werde meinen Gegner dafür bestrafen, daß er mit dieser Tour zu gewinnen versucht! Er wird dafür bezahlen!“ Dann gib alles, um zu gewinnen.

- Schlage nicht auf Dich selbst ein

Auf keinen Fall darf man sich dazu hinreißen lassen, sich selbst anzuschreien. Laß es sein. Es reicht doch schon, daß auf der anderen Seite jemand steht, der versucht, Dich zu schlagen. Der Gegner freut sich riesig, wenn Du mit Dir selbst schimpfst. Wenn ein Spieler brüllt: „Du triffst doch keine Rückhand!“, wird sein Gegner versuchen, ihm noch häufiger auf die Rückhandseite zu spielen. Wenn Du sauer auf Dich selbst bist, versuche darüber nachzudenken, was Du als nächstes tun wirst, nicht darüber, was Du zuletzt getan hast.

- Das Sicherheitsventil

Falls die Wut in einem hochkocht, sollte man sich ein wenig Zeit zur Beruhigung nehmen. Binde Deine Schuhe zu, richte die Saiten Deines Schlägers, trockne Dir den Schweiß ab. Nichts Kompliziertes.

DER MENTAL KOMPLETTE SPIELER

4. Was tun bei Konzentrationsproblemen?

Diese Übungen können nur schwer auf dem Tennisplatz, geschweige denn während eines Matches durchgeführt werden. Trotzdem sollte man seine Konzentrationsfähigkeit regelmäßig trainieren.

➤ Der Konzentrationspunkt

Zünde eine Kerze oder ein Teelicht an, stelle sie im Abstand von einem Meter auf den Tisch und setze Dich davor. Versuche, die Flamme mindestens zwei Minuten mit Deinen Blicken zu fokussieren. Fortgeschrittene können das stundenlang. Wichtig ist dabei, alle Gedanken, die dabei aufkommen, zu verdrängen. Sie haben während der Übung, wie später auch auf dem Platz, nichts in Deinem Kopf verloren. Wenn das ganz gut klappt, versuche es mit einem Tennisball.

➤ Der Photoapparat

Stell Dich ganz gerade hin und richte Deinen Blick auf Deine Umgebung. Schließe Deine Augen und entspanne Dich, indem Du ruhig ein und aus atmest. Wenn Du spürst, daß Dein Atem ruhig geworden ist, dann öffne Deine Augen für nur eine Sekunde und schließe sie dann gleich wieder. Tu dabei so, als wären Deine Augen ein Photoapparat und Du öffnest die Blende dabei für diese eine Sekunde. Nun versuche, das gerade „geschossene“ Bild vor Deinem inneren Auge entstehen zu lassen. Laß Dir dabei Zeit, bemühe Dich, Dich an möglichst viele Details zu erinnern, an die einzelnen Gegenstände, die Formen und Farben. Wenn Dir keine weiteren Einzelheiten mehr einfallen, dann öffne Deine Augen und vergleiche Deine Wahrnehmung, Dein inneres Bild, mit dem Original vor Dir.