



1

Das Spiel lesen

Ein Tennisspiel lesen zu können ist eine wertvolle Gabe, über die viel gesprochen, die aber nur selten trainiert wird. Sie werden überrascht sein, wie viele taktische Vorteile und bessere Gewinnchancen Sie sich allein dadurch erarbeiten können, dass Sie jedem einzelnen Schlag und jeder einzelnen Ballannahme bewusst Aufmerksamkeit schenken. In diesem Kapitel erfahren Sie, was es heißt, das Spiel zu lesen, und wie Sie Ihre Beobachtungen nutzen, um erfolgreicher zu spielen.

1 Was heißt es, das Spiel zu lesen?

Beim Tennis ist die Ballannahme genauso wichtig wie der Schlag. In diesem Kapitel lernen Sie, sich körperlich wie mental optimal auf den herannahenden Ball vorzubereiten und sich die bestmögliche Ausgangsposition für den Rückschlag zu verschaffen.

Siehe S. 12–13

2 Antizipation und Wahrnehmung

Vorauszusehen, welchen Schlag der Gegner als Nächstes ausführen wird, bringt Ihnen bei jedem Ballwechsel einen massiven Vorteil. Lernen Sie, die gegnerischen Spielzüge zu antizipieren und schnell zu erfassen, wie der herannahende Ball sich verhält.

Siehe S. 14–17

3 Überlegte Entscheidungen

Sobald Sie wissen, wie der Ball auf Sie zukommt, müssen Sie sich für einen Rückschlag entscheiden. Lernen Sie eine einfache Methode kennen, sofort zu entscheiden, wie sie auf die unterschiedlichen Situationen am besten reagieren.

Siehe S. 18–19



1 WAS HEISST ES, DAS SPIEL ZU LESEN?

12

DAS SPIEL LESEN

Ein Spieler, der ein Tennisspiel zu lesen vermag, ist seinem Gegner um Längen voraus. Das Spiel zu lesen bedeutet, zu antizipieren, welchen Verlauf der nächste Ballwechsel, der Satz und letztlich das gesamte Match wahrscheinlich nehmen werden. So ist man bestens darauf vorbereitet, rasch und wirkungsvoll zu reagieren, und jederzeit in der Lage, überlegte Entscheidungen treffen.

Als „lesekundiger“ Spieler wissen Sie, wie Ihre Schläge beim Gegner ankommen und wie er wahrscheinlich darauf reagieren wird. Das gibt Ihnen die Möglichkeit, mit erfolgversprechenden Taktiken und Strategien zu punkten. Es bedeutet darüber hinaus, dass Ihnen bewusst ist, wie unterschiedliche Spielweisen sich gegenseitig ergänzen. Das hilft Ihnen, Ihre Stärken gezielt einzusetzen und Situationen, in denen Ihre Schwächen offenbar werden, zu vermeiden.

Mit einem Plan im Kopf können Sie Ihre Gefühle besser unter Kontrolle halten, weil Sie besser einschätzen können, was als Nächstes geschehen wird. Ohne Angst vor dem Unbekannten wachsen Selbstvertrauen und Leistungsbereitschaft, was immer die Anzeigtabelle sagt.

Ein Spiel zu lesen heißt auch, die Gefühle des Gegners zu deuten. Seine Körpersprache und sein Verhalten während des Matches geben Auskunft darüber, was er denkt und empfindet. Wut, Frustration oder Angst z. B. zeigen sich auf vielerlei Weise. Wenn Sie wissen, was gerade in Ihrem Gegner vorgeht, können Sie daraus sofort ableiten, ob Sie als Nächstes angreifen können oder ob Sie sich zunächst verteidigen müssen.

Wenn Sie das Spiel lesen können, sind Sie Ihrem Gegner immer einen Schlag voraus. Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, wie Sie diese Fähigkeit dazu einsetzen können, vor allem ihre Ballannahme entscheidend zu verbessern.



CHECKLISTE



MACHEN SIE SICH IHRE SPIELWEISE BEWUSST

Machen Sie sich Ihre Stärken und Schwächen bewusst. Das erleichtert Ihnen die Entscheidung für die richtige Schlagvariante.



WISSEN MINDERT DIE ANGST

Je mehr Sie (vor und während des Matches) über Ihren Gegner in Erfahrung bringen, umso weniger Angst werden Sie vor ihm haben.



Gute Antizipation Achten Sie genau darauf, wie Ihr Gegner sich für seinen nächsten Schlag in Stellung bringt. Das verschafft Ihnen einen großen Vorteil. Dieser Spieler antizipiert den nächsten Spielzug seines Gegners und ist bereit zur Ballannahme.



Die Annahme verbessern

Beim Tennis vergisst man leicht, dass während eines Matches jeder Spieler nur die Hälfte der Zeit in Ballbesitz ist. In der übrigen Zeit geht es um die Ballannahme. Interessanterweise konzentrieren sich die meisten Trainingsratgeber nur auf die Verbesserung der Schlagtechnik.

MIT EINEM TRAINER ARBEITEN Auch viele Trainer richten ihr Augenmerk vor allem darauf, Anweisungen zur Schlagtechnik zu geben. Griffhaltung, Ausholbewegung und Fußstellung lassen sich präzise analysieren, und Verbesserungen sind sofort erfahrbare. Die Ballannahme zu optimieren ist komplizierter, denn hierbei spielt sich vieles im Kopf des Spielers ab, sodass Fortschritte erheblich schwieriger zu überprüfen sind. Folglich wird dieser wichtige Teil des Tennisspiels oft vernachlässigt.



🕒 Mit einem Trainer arbeiten

Bitten Sie Ihren Trainer, mit Ihnen nicht nur an den Schlagtechniken, sondern auch an der Ballannahme zu arbeiten.

DIE MENTALE VORBEREITUNG Ihr mentaler Zustand ist genauso wichtig wie die richtige Körperhaltung. Konzentrieren Sie sich auf den gegnerischen Spieler, während er sich auf seinen Schlag vorbereitet (Antizipation, siehe S. 14–15), und verfolgen Sie die Flugbahn des Balls, sobald er den Schlag ausgeführt hat (Die Wahrnehmung schärfen, siehe S. 16–17). Wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit auf diese beiden Dinge richten, können Sie jederzeit die optimale Schlagwahl treffen (Überlegte Entscheidungen, siehe S. 18–19).

DIE HALTUNG BEI DER BALLANNAHME Um einen Ball gut annehmen zu können, müssen Sie eine geeignete Haltung einnehmen. Gehen Sie leicht in die Knie, ohne sich zu verkrampfen, und stellen Sie die Füße etwas mehr als schulterbreit auseinander. Beugen Sie den Oberkörper mit geradem Rücken leicht nach vorn.

Während Ihr Gegner im Begriff ist, seinen Schlag auszuführen, können Sie sich mit einem gut getimten Splitstep in eine noch bessere Ausgangsposition bringen: Machen Sie einen kleinen, beidbeinigen Sprung, der dazu dient, den Körper ins Gleichgewicht zu bringen. Das ermöglicht Ihnen, sofort und in jede Richtung loszulaufen. Beim Splitstep verlagert sich das Zentrum der Schwerkraft nach oben, so dass Sie sich anschließend schnell und behände fortbewegen können. Idealerweise führen Sie bei jedem Schlag des Gegners einen Splitstep aus, unabhängig davon, wo auf dem Spielfeld Sie sich befinden.



🕒 Gute Ausgangsposition

Nehmen Sie eine ausbalancierte Grundstellung ein, die das Laufen in alle Richtungen erlaubt.

🕒 Mentale Vorbereitung

Konzentrieren Sie sich auf den Ball, den Sie erwarten.





2 ANTIZIPATION UND WAHRNEHMUNG

Die Informationen, die Ihr Gegner preisgibt, kurz bevor er einen Ball spielt, registriert Ihr Gehirn innerhalb von Sekundenbruchteilen. Nutzen Sie die Zeit, um zu antizipieren, welchen Schlag er wahrscheinlich ausführen wird, und achten Sie dabei sowohl auf taktische wie auf technische Hinweise. Ist der Ball in der Luft, verfolgen Sie seine Flugbahn mit dem Blick. Beides hilft Ihnen bei der Vorbereitung auf Ihren nächsten Schlag.

Taktische Antizipation

Die taktische Antizipation basiert auf Informationen, die sich aus der Position Ihres Gegners auf dem Spielfeld, seiner bisherigen Spieltaktik und dem Ball, den Sie (gegebenenfalls) zuvor gespielt haben, ableiten lassen.

WO STEHT DER GEGNER? Die Position Ihres Gegners auf dem Spielfeld gibt Ihnen Aufschluss darüber, was er als Nächstes vorhaben könnte. Wenn er z. B. weit vor der Grundlinie steht, spricht das dafür, dass er aus dieser Position angreifen will. Steht er hingegen weit hinter der Grundlinie, sind seine Chancen für die erfolgreiche Durchführung eines Angriffsschlags deutlich geringer.

WELCHER SCHLAG WIRD KOMMEN? Mit der Zeit entwickeln Sie ein Gefühl dafür, mit welchem Schlag Ihr Gegner auf Ihren Ball reagieren wird. Wenn Sie z. B. versehentlich kurz gespielt haben, können Sie davon ausgehen, dass er einen Angriff starten wird. Haben Sie angegriffen, dürfen Sie einen schwächeren Defensivball erwarten.

WIE HAT DER GEGNER VORHER GESPIELT? Erfahrene Tennisspieler vergegenwärtigen sich vorausgegangene Spielzüge (im laufenden und/oder in früheren Matches), um Schläge des Gegners zu antizipieren. Hat ein Gegner z. B. jedes Mal, wenn Sie ans Netz vorgerückt sind, einen diagonalen Passierball gespielt, sollten Sie die entsprechende Seite bei Ihrem nächsten Netzangriff decken.

CHECKLISTE

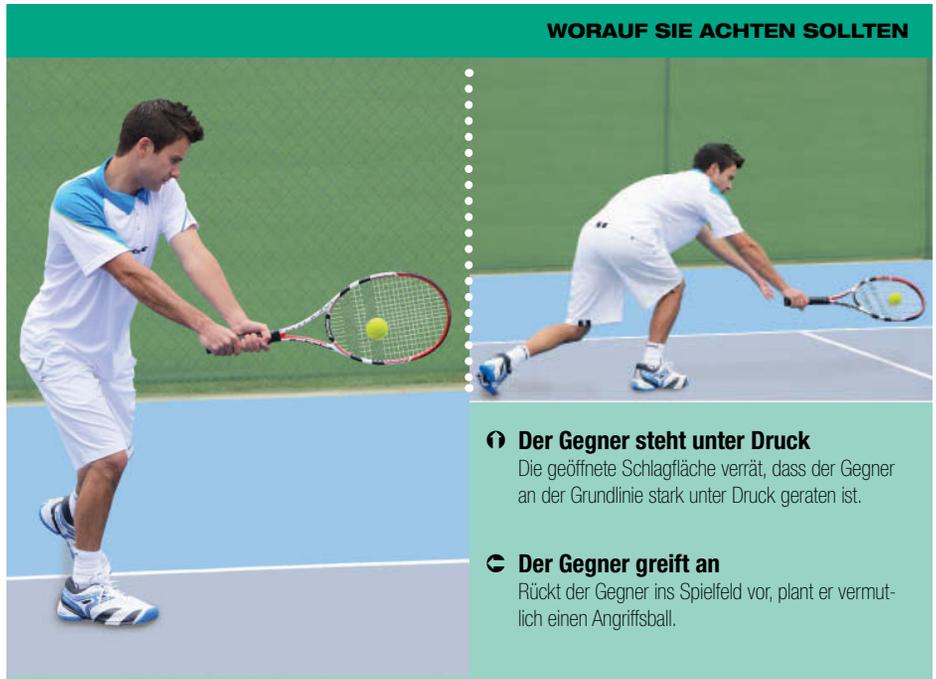


WO IST IHR GEGNER? Achten Sie auf das Stellungsspiel Ihres Gegners zwischen den Schlägen. So können Sie besser vorhersehen, welchen Schlag er als Nächstes plant.



WAS TUT IHR GEGNER? Schärfen Sie Ihren Blick, indem Sie auf Griffhaltung, Rückschwung und Körperhaltung des Gegners achten.

WORAUF SIE ACHTEN SOLLTEN



🕒 Der Gegner steht unter Druck

Die geöffnete Schlagfläche verrät, dass der Gegner an der Grundlinie stark unter Druck geraten ist.

🏃 Der Gegner greift an

Rückt der Gegner ins Spielfeld vor, plant er vermutlich einen Angriffsball.

Technische Antizipation

Die technische Antizipation gründet auf Informationen, die der Gegner Ihnen, unmittelbar bevor er den Ball spielt, über seine Schlagtechnik vermittelt. Im Laufe der Zeit werden Sie lernen, aus Griffhaltung, Ausholbewegung und Körperhaltung Ihres Gegners abzuleiten, welchen Schlag er gerade plant.

WIE HÄLT DER GEGNER DEN SCHLÄGER? Die Griffhaltung hat starken Einfluss darauf, wie man den Ball spielen kann und wie nicht. Ein Gegner, der mit Vorhandgriff serviert, wird beim zweiten Aufschlag immer Mühe haben, dem Ball genug Spin (Rotation) zu verleihen. Er muss also Tempo aus dem Aufschlag nehmen, um den Ball sicher ins Feld zu bringen. Sie dürfen einen relativ langsamen Aufschlag erwarten.

WIE WEIT HOLT DER GEGNER AUS? Aus der Ausholbewegung zur Vorbereitung eines Schlags lassen sich ebenfalls wichtige Informationen über die Absichten des Gegners ableiten. Ein Gegner, der auf der Vorhandseite weit nach hinten ausholt, möchte den Ball möglichst kraftvoll spielen. Sie können sich auf einen Angriffsball einstellen.

WIE STEHT DER GEGNER? Auch die Fußstellung des Gegners gibt Aufschluss über seine Absichten. Wenn Ihr Gegner in geschlossener Stellung zu einer Vorhand ausholt (ein Fuß steht vor dem anderen), wird er kaum in der Lage sein, den Ball mit Effet cross zu schlagen, denn seine Hüftrotation reicht nicht aus, um den Ball diagonal übers Netz zu schicken.

All diese Punkte werden in späteren Kapiteln noch ausführlich behandelt.

WORAUF SIE ACHTEN SOLLTEN



Die Griffhaltung des Gegners
Die Griffhaltung bestimmt mit, wie viel Spin Ihr Gegner dem Ball mitgeben kann.



Der Rückschwung des Gegners
Je weiter der Gegner ausholt, umso härter wird er den Ball spielen.

Die Fußposition des Gegners
Die Beinstellung des Gegners vor dem Balkkontakt gibt Aufschluss über die mutmaßliche Schlagrichtung. In diesem Fall ist ein Defensivball wahrscheinlich, denn die Spielerin steht stark unter Druck.



TRAINING Antizipation verbessern

Vergeben Sie pro Spiel einen Punkt für gute Antizipation. Rufen Sie mitten in einem Ballwechsel laut „stopp“, eher Ihr Partner den nächsten Ball spielt, und sagen Sie ihm, wohin er Ihrer Ansicht nach den Ball zu spielen beabsichtigt. Wenn Sie recht haben, bekommen Sie den Punkt. Diese Übung ist eine gute Schulung für beide Spieler.



Die Wahrnehmung schärfen

In dem Moment, in dem der Ball vom Schläger Ihres Gegners abprallt, müssen Sie erkennen, wie hoch, wie weit und wie schnell er fliegen wird und wie stark er rotiert. Unerfahrene Spieler erfassen diese Details oft erst dann, wenn der Ball die Netzkante bereits überquert hat und vor ihnen aufprallt. Dann ist es zu spät, und sie geraten unter Druck.

Denken Sie daran, dass der Ball zwei Flugphasen hat, die es zu verfolgen gilt, wenn Sie von der Grundlinie aus spielen: die Flugphase zwischen dem gegnerischen Schlag und dem Aufprall auf dem Untergrund und die Flugphase zwischen dem Aufprall und Ihrem Schlag. Aus beiden können Sie ableiten, wie Sie sich auf Ihren nächsten Schlag vorbereiten sollten. Achten Sie dabei auf Folgendes.

HÖHE Die Flughöhe werden Sie wahrscheinlich als Erstes wahrnehmen. Sie kann Ihnen Aufschluss darüber geben, ob Sie einen Angriffs- oder einen Verteidigungsball spielen können bzw. müssen. Der Referenzpunkt zur Beurteilung der Flughöhe ist die Netzkante.

RICHTUNG Die Flugrichtung gibt Ihnen einen Hinweis darauf, ob Sie sich auf einen Vorhand- oder Rückhandschlag vorbereiten sollen (ob Grunds Schlag oder Volley, hängt von Ihrer Position auf dem Feld ab). Ein möglichst schnelles Erfassen der Flugrichtung erleichtert die effektive Vorbereitung auf den nächsten Schlag.

LÄNGE Wie weit der vom Gegner geschlagene Ball fliegen wird, ist häufig schwer einzuschätzen. Oft sieht man es erst im letzten Moment. Es ist aber wichtig zu lernen, sich sowohl auf lange wie auch auf kurze Bälle frühzeitig einzustellen, indem man sich nach hinten zurückzieht (bei einem langen Ball) oder tiefer ins Feld hineingeht (bei einem kurzen Ball). Nicht selten ist dies der entscheidende Faktor bei der Vorbereitung auf den nächsten Schlag.

GESCHWINDIGKEIT Die Geschwindigkeit, mit der der Ball auf Sie zukommt, bestimmt, wie viel Zeit Sie zur Vorbereitung Ihres Rückschlags haben. Reagieren Sie spiegelbildlich: Wenn Sie z. B. einen schnellen ersten Aufschlag erwarten, sollten Sie für den Return nur kurz ausholen, bei einem langsamen Grunds Schlag hingegen können Sie weiter ausholen und sich mehr Zeit lassen.

SPIN Erfahrenere Spieler schneiden den Ball beim Schlagen an (vor allem bei Grunds schlägen und beim Aufschlag), sodass er in die eine oder andere Richtung rotiert. Ein mit Topspin geschlagener Ball z. B. springt nach dem Aufprall höher als ein Ball, der nicht angeschnitten wurde. An der Schlagtechnik des Gegners (zur technischen Antizipation siehe S. 15) können Sie erkennen, wie er den Ball anzuschneiden beabsichtigt.



❶ Welche Richtung?

Schnell zu erfassen, in welche Richtung der Ball fliegt, erleichtert die gezielte Vorbereitung auf eine Vorhand oder Rückhand. Diese Gegnerin spielt den Ball cross auf die Rückhand der Spielerin.

❷ Wie weit?

Die Länge eines Balls ist manchmal schwierig abzuschätzen. Achten Sie auf seine Flugbahn, um zu antizipieren, wie weit hinten er wohl aufprallen wird. Dieser Gegner wurde von einem langen Ball überrascht.

❸ Wie schnell?

Je schneller der Ball, umso weniger Zeit hat der Gegner, sich auf die Annahme vorzubereiten. Ein Smash beschleunigt den Ball optimal.

TRAINING Flugeigenschaften des Balls wahrnehmen



Diese Übung schärft Ihre Wahrnehmung für das Verhalten des auf Sie zufliegenden Balls. Wechseln Sie sich mit Ihrem Trainingspartner ab, und benennen Sie jeweils eine wahrgenommene Eigenschaft. Wenn Sie z. B. die Flughöhe abschätzen können, rufen Sie „hoch“, „mittel“ oder „tief“, ehe der Ball das Netz überquert. Sobald Sie die Richtung bzw. Länge erkennen, rufen Sie „rechts“ oder „links“ bzw. „kurz“, „mittel“ oder „lang“. Das hilft Ihnen, sich auf den Ball zu konzentrieren und ihn geschickt anzunehmen. Erfahrungen in einer anderen Ballsportart, die ähnliche Antizipationsfähigkeiten erfordert, wie z. B. Fußball, Basketball oder Hockey, können dabei von Vorteil sein.

17

ANTIZIPATION UND WAHRNEHMUNG



🕒 Wie hoch?

Die Flughöhe eines Balls nimmt man meistens als Erstes wahr. Wenn Sie sehen, dass der Ball hoch übers Netz gespielt wird, können Sie ans Netz vorrücken und ihn direkt aus der Luft als Volley schlagen.



🕒 Welcher Spin?

Behalten Sie den Schläger Ihres Gegners im Auge, um zu erkennen, wie er den Ball anschneiden wird.





3 ÜBERLEGTE ENTSCHEIDUNGEN

18

DAS SPIEL LESEN

Lassen Sie sich bei allen taktischen Entscheidungen von Ihren Beobachtungen und Wahrnehmungen leiten. Diese Fähigkeit ist es, die die besten von lediglich guten Spielern unterscheidet. Wenn Sie sich Ihre Spielweise während des gesamten Spiels vergegenwärtigen, bleiben Sie ruhig und fokussiert und können sich auf jeden einzelnen Ball konzentrieren. Das bewahrt Sie davor, von Nervosität, Frustration oder Angst überwältigt zu werden.



Der Spieler fokussiert den herannahenden Ball

Wo und wie Sie den nächsten Ball spielen können, hängt stark vom letzten Schlag Ihres Gegners ab.



Der Spieler schlägt den Ball zurück

Wo Sie sich auf dem Spielfeld positionieren sollten, hängt stark von Ihrem letzten Schlag ab.

TRAINING Wiederholung eines Spielzugs



Wenn Sie beim Training um Punkte spielen, stecken Sie sich einen Ersatzball in die Hosen- oder Rocktasche. Unterbrechen Sie das Spiel, sobald Sie einen Fehler gemacht haben, und begeben sich zurück auf Ihre Schlagposition. Wie sieht es aus: Haben Sie eine falsche Entscheidung getroffen, oder ist Ihr Fehler auf mangelhafte Schlagtechnik zurückzuführen? War es die falsche Taktik, versuchen Sie es von der gleichen Position aus mit einer anderen. War der Schlag schlecht ausgeführt, spielen Sie den gleichen Ball noch einmal.

EINE TAKTIK ETABLIEREN Vier Schlüsselfaktoren sollten die Grundlage jeder taktischen Entscheidung bilden: (gegebenenfalls) Ihr letzter Schlag, der letzte Schlag Ihres Gegners, Ihre Position auf dem Spielfeld und die Position Ihres Gegners. Unter Berücksichtigung dieser Faktoren entwickelt jeder Spieler seine eigene Spieltaktik.

Das Etablieren einer individuellen Strategie gibt Ihnen Selbstvertrauen und Sicherheit. Mit zunehmender Erfahrung können Sie Ihre Taktik gezielt auf Ihre Stärken und Schwächen abstimmen.

Ein Beispiel: Ein Spieler beschließt, sich jedesmal, wenn er an der Grundlinie auf der Rückhandseite unter Druck gerät, mit einem langen, cross gespielten Slice zu verteidigen. Gerät er bei einem Ballwechsel in die beschriebene Situation, kann er sich ganz auf seine Schlagtechnik konzentrieren, da er über die Taktik nicht mehr nachzudenken braucht. Ob er diese Taktik auch weiterhin anwenden wird oder nicht, hängt davon ab, wie erfolgreich sie sich erweist. Mit zunehmender Spielpraxis wird er seine taktischen Entscheidungen immer wieder einer Prüfung unterziehen und sie bei Bedarf verfeinern.

DIE AUSNAHME VON DER REGEL Auch wenn eine Taktik sich bewährt hat und erfolgreich angewendet wird, kommt es zuweilen zu Situationen, in denen sie nicht zielführend ist. Der Spieler aus dem vorausgegangenen Beispiel könnte z. B. statt eines Slices ausnahmsweise einen Topspin durch die Mitte spielen, wenn er sieht, dass sein Gegner ans Netz läuft. Erfahrene Spielerinnen und Spieler sind stets darauf bedacht, ihr Repertoire an taktischen Maßnahmen inklusive Ausnahmeregelungen zu erweitern, sodass sie zu ihrer Spielweise passen und ihnen Erfolge bescheren. Wenn Sie ebenso verfahren, werden Sie bald für fast jede Spielsituation eine Lösung – zumindest eine Lösungsmöglichkeit – parat haben.



Der Spieler ist bereit zum Angriff

Wenn Sie sehen, dass Ihr letzter Schlag Wirkung gezeigt hat, können Sie sich in Angriffsposition begeben.

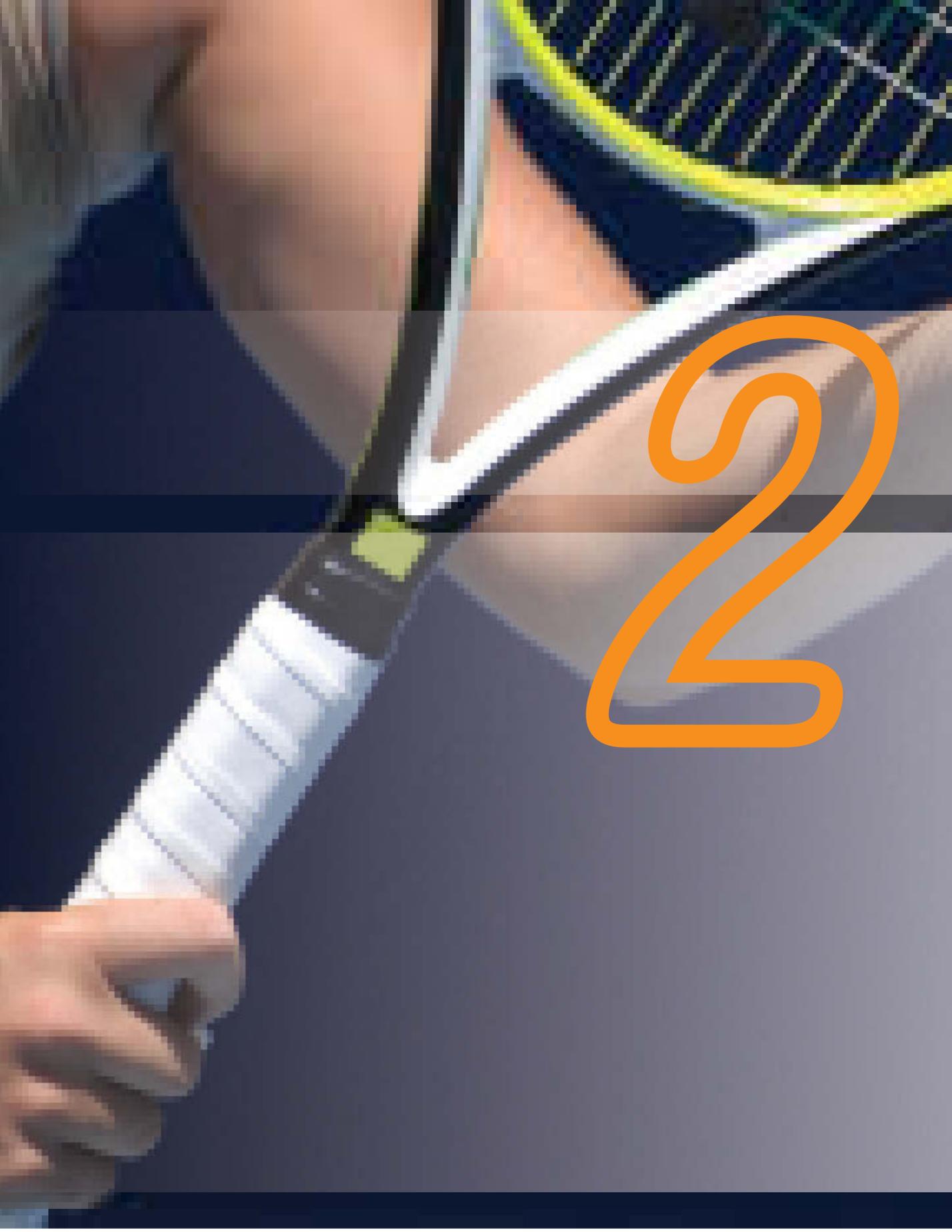


WORAUF SIE ACHTEN SOLLTEN



Der Gegner ist in der Defensive

Achten Sie auf die Position Ihres Gegners – so können Sie sich besser auf den nächsten Schlag vorbereiten. Dieser Gegner versucht, einen langen, flachen Ball zu erreichen.



2



Der Aufschlag

Der Aufschlag ist der einzige Schlag, über den Sie vollkommene Kontrolle haben. Als Aufschläger können Sie genau überlegen, wie und wohin Sie den Ball schlagen wollen. Das ermöglicht Ihnen, sofort die Oberhand über Ihren Gegner zu erlangen. Daher ist es so wichtig, die kostbare Zeit, die Sie zum Nachdenken haben, so effektiv wie möglich zu nutzen. Dieses Kapitel macht Sie mit den drei Schlüsselfaktoren des erfolgreichen Aufschlags vertraut.

1 *Gekonnt platzieren*

Schauen Sie genau hin, wo und wie Ihr Gegner steht. Seine Position auf dem Spielfeld, seine Griffhaltung und seine Fußstellung verraten Ihnen, welchen Aufschlag er bevorzugt und welchen Return er gerne schlagen möchte.

Siehe S. 22–31

2 *Variantenreich servieren*

Die effektivsten Aufschläger sind nicht immer diejenigen, die am härtesten servieren. Häufig lassen sich Aufschlagsspiele gewinnen, indem man den Gegner im Ungewissen darüber lässt, was für ein Aufschlag ihn erwartet.

Siehe S. 32–33

3 *Erfolgversprechende Aufschlagtaktiken*

Sie sollten Ihren Aufschlag als Auftakt zum Spielgewinn sehen, nicht nur als Einleitung eines Ballwechsels. Lernen Sie in diesem Abschnitt, wie Sie durch geschicktes Kombinieren von Schlägen eine erfolgreiche Taktik etablieren.

Siehe S. 34–45



1 GEKONNT PLATZIEREN

22

DER AUFSCHLAG

Viele Tennisspieler schlagen auf, ohne ihrem Gegner oder ihrer Gegnerin große Beachtung zu schenken. Achten Sie jedoch etwas genauer auf die Position, die Griffhaltung und die Fußstellung Ihres Gegenübers, können Sie Ihren Aufschlag besser platzieren.

Position des Gegners: Die Lücke finden

An welcher Stelle auf dem Platz Ihr Gegner den Aufschlag erwartet, gibt häufig Aufschluss darüber, welche Aufschlagsvariante ihm zupass käme. Möglicherweise versucht er eine Schwachstelle auszugleichen, indem er sich so hinstellt, dass er seinen bevorzugten Return schlagen kann. Dadurch entsteht unbeabsichtigt vielleicht eine Lücke, in die Sie servieren können.

Generell empfiehlt es sich, den Aufschlag immer so zu platzieren, dass der Gegner weit laufen muss, um den Ball zu erreichen. Ein Aufschlag an die Seitenlinie ist oft besonders effektiv.

CHECKLISTE

- **WOHIN AUFSCHLAGEN?** Achten Sie auf Lücken, die durch das Stellungsspiel Ihres Gegners entstehen.
- **WIE AUFSCHLAGEN?** Mit welcher Aufschlagsvariante rechnet Ihr Gegner als Letztes?
- **AUFSCHLAGEN, UM ZU PUNKTEN** Mit welchem Aufschlag verschaffen Sie sich die bestmögliche Ausgangsposition für den Ballwechsel?

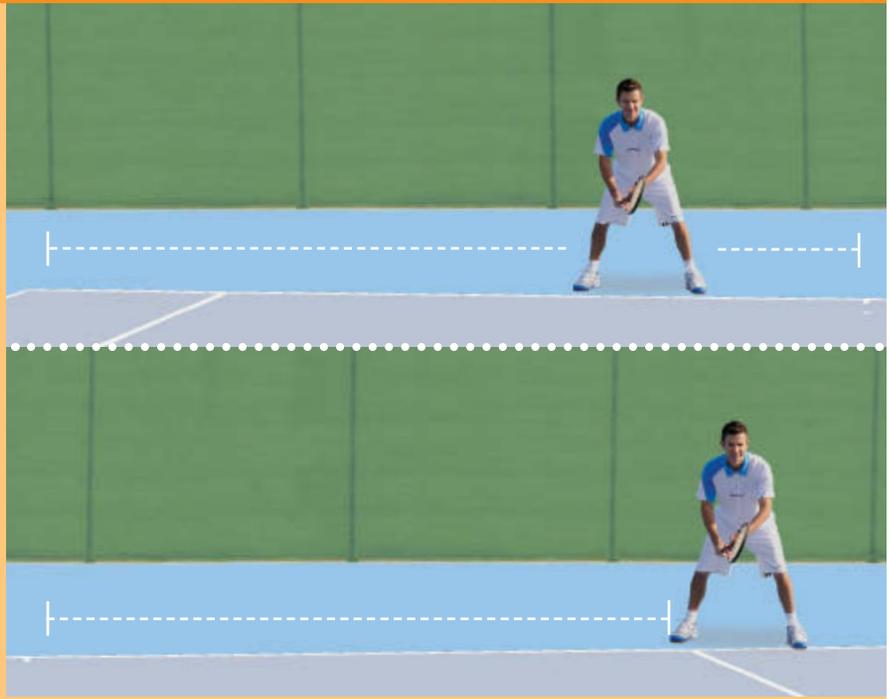
WORAUF SIE ACHTEN SOLLTEN

➤ Der Gegner steht an der Mittelmarke

Der Gegner versucht einen Rückhand-Return zu vermeiden, indem er sich in die Nähe der Mittelmarke stellt. Obwohl er dadurch eine größere Chance hat, den Aufschlag mit der Vorhand zu parieren, entsteht auf seiner rechten Seite viel Raum, in den der Aufschläger servieren kann.

➤ Der Gegner steht auf der Rückhandseite

Dieser Gegner stellt sich gleich auf die Rückhandseite. Der Spieler kann in das gesamte Aufschlagfeld servieren.





Der Gegner steht weit hinten und außen

Dieser Gegner steht weit hinten an der Seitenlinie. Wenn Sie den nächsten Ball auf die andere Seite spielen, muss er eine weite Strecke zurücklegen, um ihn zu erreichen. (Weitere Aufschlagtipps finden Sie auf S. 34–35.)

**Position des Spielers:
Lücken vermeiden**

Manchmal kann ein Aufschlag weit nach außen unvorteilhaft sein. Dies gilt insbesondere für einen schwächeren (zweiten) Aufschlag, denn der Gegner erhält Gelegenheit, einen aggressiven Return cross oder longline zu schlagen und Sie damit unter Druck zu setzen. In einer entsprechenden Situation sollten Sie lieber durch die Mitte aufschlagen, um den Winkel für den Rückschlag zu verkürzen.

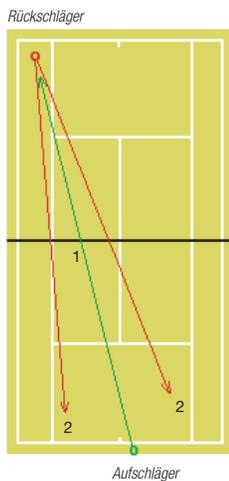
TIPP Wann serviert man nach außen?



Eine Faustregel besagt, dass ein Aufschlag nach außen nur dann etwas bringt, wenn man den Gegner dominieren kann. Schwächere Aufschläger sollten lieber durch die Mitte servieren, um den Winkel für den Return zu verkürzen.

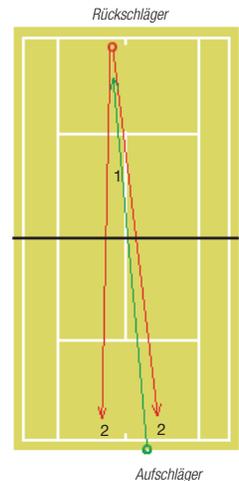
➔ Schwacher zweiter Aufschlag nach außen

Ein schwacher zweiter Aufschlag in die Nähe der Seitenlinie (1) eröffnet dem Gegner die Möglichkeit, mit einem aggressiven Return zu kontern. Er kann den Ball cross oder longline spielen (2), was dem Aufschläger große Probleme bereiten kann.



➔ Schwacher zweiter Aufschlag durch die Mitte

Diese Abbildung zeigt, was bei einem schwachen zweiten Aufschlag durch die Mitte (1) geschieht. Der Winkel für den Return ist viel kleiner, da der Rückschläger den Ball von einer eher zentralen Position aus (2) zurückschlägt.



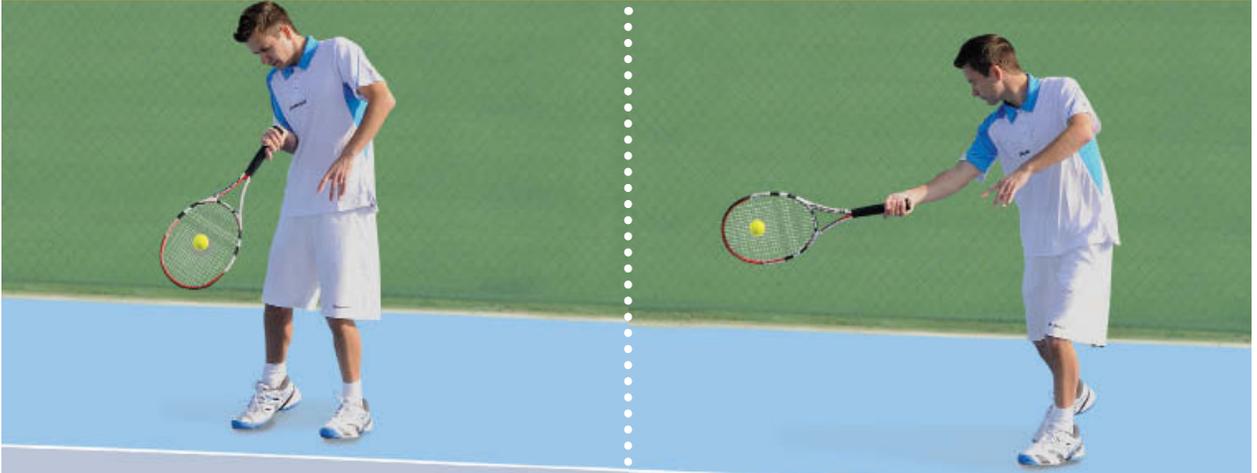
Position des Spielers: Die Lücke schließen

Manchmal ist es von Vorteil, beim Aufschlag direkt auf den Gegner zu zielen. Allerdings müssen Sie den Ball dann so hart spielen, dass Ihr Spielpartner keine Zeit hat, sich für den Return in eine gute Position zu bringen. Gerade bei großen Gegnern, die den Ball lieber mit einem gewissen Abstand vom Körper annehmen, und Gegnern, die sich für

den Rückschlag gerne vor der Grundlinie aufstellen, ist diese Taktik erfolgversprechend. Das Gleiche gilt bei Gegnern, die die Rückhand einhändig schlagen. Sie brauchen in der Regel mehr Platz zum Ausholen als Gegner, die eine beidhändige Rückhand schlagen und den Ball näher am Körper annehmen können.

DEN BALL PLATZIEREN

WORAUF SIE ACHTEN SOLLTEN

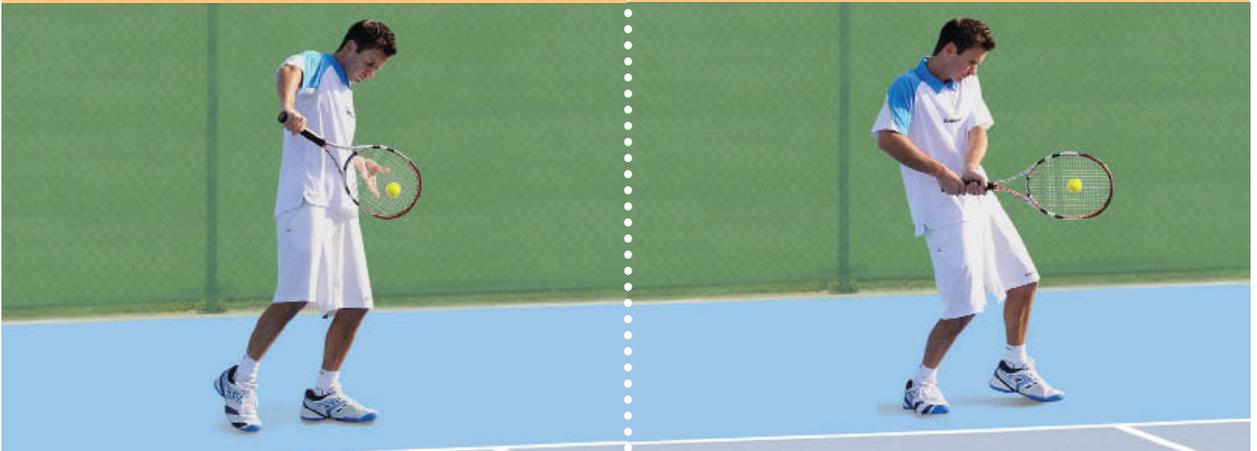


ⓘ Auf den Körper zielen

Der Gegner wird direkt angespielt, sodass er den Schläger beim Return nicht richtig durchziehen kann. Oft führt dies zu einem relativ kurzen, defensiven Rückschlag.

ⓘ Der Gegner hat zu viel Raum

Dieser Gegner hat sich in einer guten Entfernung zum Ball positioniert. Er kann ungehindert ausholen, um den Ball zurückzuspielen.



ⓘ Einhändige Rückhand

Der Gegner wurde direkt angespielt und trifft den Ball nahe am Körper. Deshalb muss er den Schläger schräg halten und kann ihn nicht richtig durchziehen. Vermutlich wird er eher longline als cross spielen. Ein erfahrener Gegner könnte seinen Rückschwung verkürzen.

ⓘ Beidhändige Rückhand

Da die beidhändige Rückhand eine kürzere Ausholbewegung erfordert, kann dieser Gegner den Ball problemlos nahe am Körper spielen und trotzdem druckvoll agieren. Nicht zuletzt deshalb ist die beidhändige Rückhand aus dem modernen Tennis nicht mehr wegzudenken.

Die Griffhaltung des Gegners beim Return

Die Griffhaltung des Gegners beim Return hat großen Einfluss darauf, wie er den Ball retournieren wird. Ihnen kann sie verraten, welche Art von Return er gerne spielen würde. Die Abbildungen ganz unten zeigen, welche Griffhaltungen beim Return möglich sind; die Fotos darüber illustrieren, wie der Gegner dabei aus der Perspektive des Aufschlägers aussieht.

Weitere Hinweise zur Griffhaltung des Gegners finden Sie auf S. 28–29 (beim Aufschlag gegen Beidhänder), S. 70–73 (beim Angriff von der Grundlinie aus) und S. 80–81 (bei der Verteidigung von der Grundlinie aus).

DIE GRIFFHALTUNG DES GEGNERS

WORAUF SIE ACHTEN SOLLTEN



Eastern-Vorhandgriff

Dieser Gegner wird Mühe haben, Bälle, die nach dem Aufschlag bis auf Schulterhöhe springen, kraftvoll und mit Spin zu retournieren.

Semi-Western-Vorhandgriff

Gegner, die diese Griffhaltung bevorzugen, sollten Sie mit flachen, weit nach außen gespielten und mit hohen Bällen auf ihre größte Schwäche testen.

Western-Vorhandgriff

Ein Gegner, der den Schläger so hält, hat Schwierigkeiten mit Bällen, die nach dem Aufprall flach hochspringen und weit nach außen fliegen.



Eastern-Vorhandgriff

Spieler, die am liebsten ihre Vorhand einsetzen, retournieren häufig mit dieser Griffhaltung. Bei flachen, weit nach außen geschlagenen Bällen sowie bei kurzen Bällen ist sie am effektivsten. Springt der Ball nach dem Aufprallen jedoch bis auf Schulterhöhe, ist es mit dieser Griffhaltung schwierig, ihm Druck und Spin zu verleihen.

Semi-Western-Vorhandgriff

Viele erfahrene Spieler wählen diese vielseitige Griffhaltung für das Vorhandspiel. Sie ermöglicht variable Ballkontakte und versetzt Ihren Gegner in die Lage, seinem Return Geschwindigkeit und Spin zu verleihen. Bälle, die nach dem Aufprall über Schulterhöhe springen, sind mit dieser Griffhaltung schwierig anzunehmen.

Western-Vorhandgriff

Bei dieser extremen Variante des Semi-Western-Vorhandgriffs liegt der Handrücken unter dem Schlägerschaft. Diese Griffhaltung ist besonders effektiv bei hohen Bällen, und Ihr Gegner kann dem Ball eine Menge Spin verleihen. Schwierigkeiten bereiten ihm bei dieser Griffhaltung womöglich flache, weit nach außen springende Bälle.



🕒 Beidhändige Rückhand (50:50)

Bei weit nach außen geschlagenen Aufschlägen erreicht der Gegner den Ball nicht rechtzeitig.

🕒 Eastern-Rückhandgriff

Dieser Gegner bekommt bei hohen Bällen Probleme.

🕒 Strong-Eastern-Rückhandgriff

Mit dieser Griffhaltung sind flache, nach außen gespielte Bälle schwierig zu retournieren.



🕒 Beidhändige Rückhand

Der gebräuchlichste beidhändige Rückhandgriff ist der 50:50-Griff: Die untere Hand umfasst den Schlägerschaft im Kontinentalgriff, die obere umschließt ihn im Eastern-Vorhandgriff. Diese vielseitige Griffhaltung ermöglicht Ihrem Gegner, den Ball nahe am Körper anzunehmen und kraftvoll zu retournieren, ohne frühzeitig seine Absichten preiszugeben. Allerdings ist die Reichweite im Vergleich zur einhändigen Rückhand geringer, und es kann schwierig sein, Bällen, die auf Schulterhöhe gespielt werden, Tempo zu verleihen (siehe hierzu auch S. 28–29).

🕒 Eastern-Rückhandgriff

Dies ist der traditionellste einhändige Rückhandgriff. Er ist vielseitig einsetzbar und vor allem bei flachen und weit nach außen gespielten Bällen effektiv. Höher aufspringenden Bällen Tempo und Spin zu verleihen, ist mit dieser Griffhaltung nicht einfach.

🕒 Strong-Eastern-Rückhandgriff

Eine extreme, noch junge Variante des Eastern-Rückhandgriffs, die entwickelt wurde, um hohe Bälle und Topspins zu parieren – ideal für stark angeschnittene Bälle, die nach dem Aufprall auf Taillen- bis Schulterhöhe springen. Flache und weit nach außen gespielte Bälle sind damit schwieriger zu retournieren.

Die Griffhaltung des Gegners zum eigenen Vorteil nutzen

Wer erkennt, welche Griffhaltung der Gegner für den Return gewählt hat, hat einen echten Vorteil. Ein effektiver Rückschläger muss in der Lage sein, fast augenblicklich zwischen Vorhand- und Rückhandgriff zu wechseln. Er hat nur Sekundenbruchteile, um die Richtung des Aufschlags zu erkennen. Manche Griffhaltungen erschweren das schnelle Umgreifen. Schlagen Sie auf die jeweils andere Seite auf.

Achten Sie auch darauf, wie der Gegner die Hand am oberen Ende des Griffschafts gebraucht. Viele Spieler setzen sie zur Unterstützung eines raschen Wechsels zwischen Vorhand- und Rückhandgriff ein. Sobald Ihr Gegner die Richtung Ihres Aufschlags erkennt, sollte seine obere Hand den Schläger in die richtige Richtung drehen. Geschieht dies nicht, dauert das Umgreifen länger.

WORAUF SIE ACHTEN SOLLTEN



Der Semi-Western-Vorhandgriff

Dieser Gegner möchte den Aufschlag mit einem Semi-Western-Vorhandgriff parieren. Seine Fingerknöchel liegen unter dem Griffschaft, und der Wechsel in einen Rückhandgriff ist aufwendig. Ein Aufschlag auf seine Rückhandseite hat gute Aussichten auf Erfolg.



Der Strong-Eastern-Rückhandgriff

Dieser Gegner hält den Schläger in Erwartung des Aufschlags mit einem Strong-Eastern-Rückhandgriff. Der Wechsel zu einem Vorhandgriff dauert relativ lange, sodass sich ein Aufschlag auf seine Vorhandseite anbietet.



Wechsel zum Vorhandgriff

Hier wurde die obere Hand eingesetzt, um den Schläger zu drehen.



Wechsel zum Rückhandgriff

Auch hier unterstützt die obere Hand das Drehen des Schlägers.

TIPP Extreme Griffhaltungen erkennen

Achten Sie darauf, ob Ihr Gegner extreme Griffvarianten für den Return bevorzugt. Seine Möglichkeiten beim Rückschlag sind dann begrenzt.

Griffhaltung des Gegners: Die beidhändige Vorhand

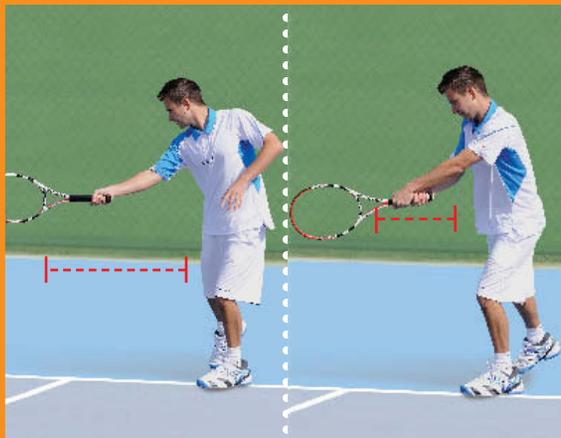
Aufschläge lassen sich mit beidhändig geschlagenen Returns oft wirkungsvoll parieren. Die zweite Hand sorgt dafür, dass der Gegner die Kraft des auf ihn zufliegenden Balls besser aufnehmen und ihn mit hohem Tempo zurückspielen kann. Ein beidhändiger Griff ermöglicht ihm darüber hinaus, den Ball relativ nahe am Körper anzunehmen. Er hat also etwas mehr Zeit, die Richtung des Aufschlags wahrzunehmen und sich darauf einzustellen, als beim einhändigen Return. Auch lässt sich aus der kurzen, kraftvollen Ausholbewegung nur schwer ablesen, in welche Richtung er den Ball spielen wird. Es gibt drei grundlegende beidhändige Griffvarianten, bei denen die untere Hand jeweils eine andere Position einnimmt.

Weitere Hinweise zur Griffhaltung des Gegners finden Sie auf S. 27 (beim Aufschlag), S. 70–73 (beim Angriff von der Grundlinie aus) und S. 80–81 (bei der Verteidigung von der Grundlinie aus).

Die beidhändige Vorhand

Auf Gegner, die den Vorhand-Return beidhändig spielen, trifft man eher selten. Die Stärken und Schwächen der beidhändigen Vorhand sind im Grunde dieselben wie bei der beidhändigen Rückhand: Der Gegner kann die Geschwindigkeit des herannahenden Balls effektiv aufnehmen. Von Nachteil ist die geringere Reichweite.

WORAUF SIE ACHTEN SOLLTEN



Geringere Reichweite

Achten Sie auf die vergleichsweise geringe Reichweite der beidhändigen Vorhand. Der Aufschläger sollte sich diesen Vorteil zunutze machen, indem er weit nach außen serviert.

TIPP Auf die untere Hand achten

Spielt Ihr Gegner beidhändig, nehmen Sie seine Griffhaltung möglichst genau ins Visier, auch wenn das vom anderen Ende des Spielfelds aus nicht einfach ist. Oft verrät die Position der unteren Hand, mit welchem Return zu rechnen ist.



50:50-Rückhandgriff

Dies ist der vielseitigste beidhändige Rückhandgriff. Die untere Hand umfasst den Schlägerschaft im Kontinentalgriff, die obere umgreift ihn im Eastern-Vorhandgriff. Der Griff wird „50:50-Griff“ genannt, weil beide Hände zu gleichen Teilen „arbeiten“.



Vorsicht bei einem 50:50-Returner

Ein Gegner, der den Schläger mit einem 50:50-Rückhandgriff hält, kann Ihren Aufschlag wahrscheinlich gut returnieren.



25:75-Rückhandgriff

Bei diesem Griff umfasst die untere Hand den Schlägerschaft mit einem Eastern-Vorhandgriff. Unerfahrene Spieler entscheiden sich für diese Variante, denn es genügt, zum Vorhandgriff einfach die zweite Hand hinzuzunehmen, um eine Rückhand schlagen zu können. Diese Griffhaltung hat gewisse Nachteile: Der Ball lässt sich nicht so gut beschleunigen und anschneiden, und schnelle, weit nach außen gespielte Bälle sind schwer zu parieren. Unter erfahrenen Spielern gibt es einige, die diesen Griff für den Return wählen, die Rückhand ansonsten aber mit dem 50:50-Griff schlagen.



25:75-Returner: Achtung, spitzer Winkel!

Die obere Hand dominiert den Return (Arbeitsleistung: 75 Prozent). Ihr Gegner kann den Ball kurz und cross schlagen.



75:25-Rückhandgriff

Bei dieser Variante umfasst die untere Hand den Schlägerschaft im Rückhandgriff, während die obere ihn im Eastern-Vorhandgriff packt. Hier dominiert die untere Hand (sie leistet 75 Prozent der Arbeit). Diese Griffhaltung ermöglicht es Ihrem Gegner, den Ball mit viel Spin zu retournieren. Um weit nach außen gespielte Bälle zu parieren, muss er eventuell die obere Hand loslassen, sodass er nicht cross zurückspielen kann.



75:25-Returner: Weit nach außen aufschlagen

Mit diesem Rückhandgriff hat der Gegner Probleme, weit nach außen gespielte Bälle zu erreichen.

Die Haltung des Gegners vor dem Aufschlag des Spielers

Oft lässt die Haltung des Gegners in Erwartung Ihres Aufschlags schon erahnen, mit welcher Returnvariante Sie rechnen müssen. Der Winkel, in dem er den Körper zur Grundlinie ausrichtet, verrät häufig, welchen Rückschlag er plant, unabhängig davon, wie Sie servieren.

WORAUF SIE ACHTEN SOLLTEN



☞ Rückhand bevorzugt

Der Winkel, in dem dieser Gegner sich zum Spielfeld ausgerichtet hat, zeigt, dass er den Aufschlag mit der Rückhand retournieren möchte. Um eine Vorhand zu spielen, müsste er sich ganz anders hinstellen. Wenn Sie von der Rückhandseite aus servieren, kann ihn ein Aufschlag durch die Mitte auf seine Vorhand in Schwierigkeiten bringen.



☞ Vorhand bevorzugt

Dieser Gegner ist auf einen Vorhand-Return eingestellt – eine leichte Drehung der Schulter genügt, um den Ball zu spielen. Für eine Rückhand müsste er den Körper gerade oder andersherum ausrichten. Daher empfiehlt es sich, von der Vorhandseite aus durch die Mitte auf seine Rückhand zu servieren.



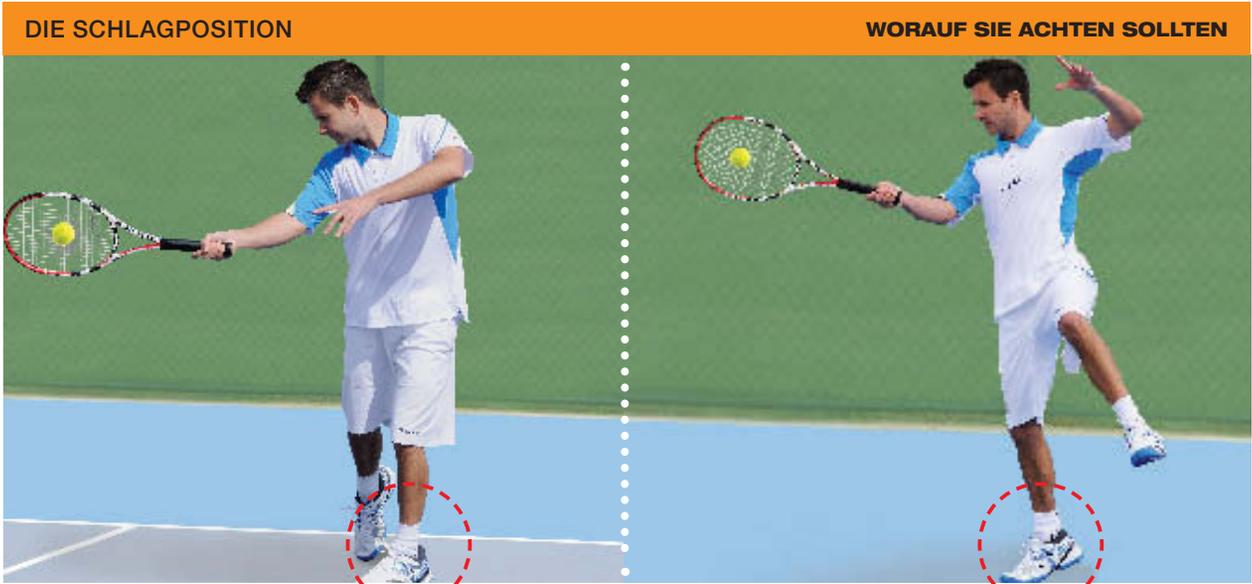
DER GEGNER VERBIRGT SEINE ABSICHTEN

Diese Haltung verrät nichts über die Absichten des Gegners: Seine neutrale Griffhaltung erlaubt ein schnelles Umgreifen, die frontale Ausrichtung lässt keinerlei Rückschlüsse auf einen bevorzugten Return zu. Wenn er sich relativ mittig hinter der Grundlinie positioniert, deckt er Vorhand- und Rückhandseite gleich gut.

Die Haltung des Gegners beim Ballkontakt

Wenn Sie aufschlagen, wechselt der Gegner aus der „Bereitschaftsstellung“ in die „Schlagposition“. Dies eröffnet Ihnen eine weitere Chance zu errahnen, wie er den Return spielen wird. Achten Sie darauf, ob er kurz vor dem Rückschlag das vordere oder das hintere Bein belastet.

Liegt das Gewicht auf dem vorderen Fuß, kann er einen Angriffsball spielen, belastet er das hintere Bein, können Sie mit einem defensiven Return rechnen. Auch die Fußposition beim Ballkontakt (geschlossene oder offene Stellung) hat Einfluss auf den Return.



DIE SCHLAGPOSITION

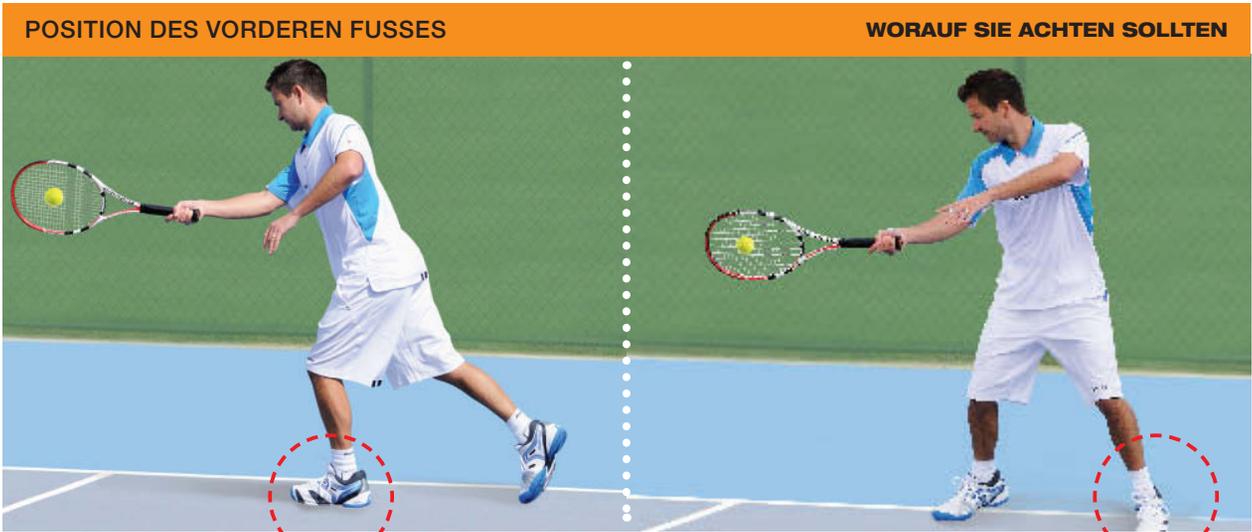
WORAUF SIE ACHTEN SOLLTEN

⌚ Gewicht auf dem vorderen Fuß: aggressiver Return

Wenn der Gegner den vorderen Fuß belastet, müssen Sie mit einem aggressiven (schnellen, langen, weit nach außen gespielten) Return rechnen.

⌚ Gewicht auf dem hinteren Fuß: defensiver Return

Wird der hintere Fuß belastet, fällt der Return wahrscheinlich defensiv aus (d. h. langsamer, kürzer oder ungenauer).



POSITION DES VORDEREN FUSSES

WORAUF SIE ACHTEN SOLLTEN

⌚ Geschlossene Fußstellung

Ist der Körper seitlich ausgerichtet und überkreuzt das vordere Bein das hintere, ist es für den Gegner schwierig, den Ball weit genug vor dem Körper zu treffen. Ein cross gespielter Return ist unwahrscheinlich.

⌚ Offene Fußstellung

Die Füße stehen fast auf einer Linie, sodass die Hüfte gut rotieren kann, ein cross gespielter Return ist gut denkbar (Sie sollten aber auch andere Varianten nicht ausschließen).



2 VARIANTENREICH SERVIEREN

32

DER AUFSCHLAG

Die besten Aufschläger sind nicht unbedingt diejenigen mit dem härtesten Service, sondern jene, die ihre Absichten am besten verbergen können.

Den Gegner in Schach halten

Mit einem starken Aufschlag auf die Schwachpunkte des Gegners zu zielen, ist zweifellos eine kluge Taktik, doch manchmal werden Sie nicht umhinkommen, Ihrem Gegner mit einem schwachen Aufschlag Gelegenheit zu einem starken Return zu geben. Die Frage ist, wann.

Erfahrene Spieler nehmen sich meist in den weniger wichtigen Phasen eines Matches zurück (z. B. wenn sie 40 zu 0 führen), um in den kritischen Phasen (etwa, wenn sie 30 zu 40 zurückliegen) mit starken Aufschlägen Druck zu machen.

RICHTUNG VARIIEREN Wenn Ihr Gegner im Voraus weiß, wohin Sie servieren werden, kann er selbst den härtesten Aufschlag parieren. Deshalb ist es wichtig, die Richtung des Aufschlags zu variieren.

SPIN VARIIEREN Um den Gegner zu verunsichern, sollten Sie beim Aufschlag auch die Rotation des Balls variieren. Gute Spieler wechseln normalerweise zwischen Topspin- und Slice-Aufschlägen ab. Beim Topspin springt der Ball nach dem Aufprallen hoch auf, beim Slice fliegt er flach zur Seite weg. Die Flugbahn eines angeschnittenen Balls ist für den Gegner nur schwer vorauszusagen. Es lohnt sich, beim Aufschlag entsprechend zu variieren.

GESCHWINDIGKEIT VARIIEREN

Wenn Sie Ihre Aufschlagsspiele nur selten durchbringen, ist es Zeit, beim Service mehr Tempo zu machen. Das führt vielleicht dazu, dass Ihnen mehr Aufschlagfehler unterlaufen, aber im Gesamtergebnis wird es sich auszahlen. Ein anderer positiver Aspekt ist, dass Sie Ihrem Gegner keine Gelegenheit geben, Sie spieltechnisch und mental zu dominieren. Er wird aus einem „geschenkt“ Ball, der im Aus landet, weniger Selbstvertrauen beziehen, als aus Returnpunkten.



Die Richtung variieren

Der Winkel, in dem der Schlägerkopf auf den Ball trifft, bestimmt die Richtung des Aufschlags.



Die Rotation variieren

Wenn Sie (als Rechtshänder) den Ball leicht nach links werfen, können Sie ihm mehr Topspin verleihen.

Die eigene Absicht verbergen

Versuchen Sie zu verbergen, wohin Sie servieren möchten, und lassen Sie sich bei der Vorbereitung nicht in die Karten schauen: Stellen Sie sich immer an die gleiche Stelle, und machen Sie ein Pokerface, ganz egal, was Sie planen.

Zuweilen verraten Spieler ihre Absichten ungewollt, indem Sie sich auf unterschiedliche Aufschlagvarianten unterschiedlich vorbereiten. Wer beispielsweise den Ball öfter als üblich aufploppen lässt, plant vielleicht einen besonders harten Aufschlag. Manche Spieler visieren ihr Ziel sogar an – ein großer Fehler. Versuchen Sie, solche verräterischen Angewohnheiten zu vermeiden.



🕒 Eine neutrale Haltung einnehmen

Eine neutrale Aufschlagposition verhindert, dass Ihr Gegner schon im Voraus erkennt, ob Sie in die Mitte, auf seinen Körper oder weit nach außen zielen.



🕒 Die eigenen Absichten tarnen

Wenn Sie den Ball senkrecht über den Kopf nach oben werfen, hat der Gegner keine Chance, Richtung, Geschwindigkeit oder Spin des Aufschlags zu erraten. Das ist wichtig, nur so können Sie aus Ihren Variationsmöglichkeiten Kapital schlagen. (Auf S. 52–53 erfahren Sie, welche Schlüsse der Ballwurf des Gegners zulässt.)



TARNUNG PRÜFEN

Finden Sie heraus, wie gut Sie Ihre Absichten verbergen können, indem Sie Ihren Spielpartner oder Trainer bitten, Ihnen zuzuschauen und Ihnen, sobald Sie den Ball in die Luft geworfen haben, zu sagen, wohin Sie seiner Ansicht nach servieren möchten. Wenn der Spielpartner am anderen Ende des Felds zu wenig sieht, bitten Sie ihn, sich hinter Sie zu stellen.