

So spielst du gegen einen Gegner, der ständig hoch spielt.

Folgende Situation:

Vollkommen entnervt sitzt du nach dem ersten Satz auf deiner Bank. Mit Tennis hatte der erste Satz aus deiner Sicht eher wenig zu tun. Jeder Ball von dir wurde von deinem Gegner mit einem Mondball beantwortet. Zumeist auf deine schwächere Seite. Die Rückhand. Der erste Satz war eng. Da du dich aber von Aufschlagspiel zu Aufschlagspiel mehr hast provozieren lassen, steht es nun 4:6 aus deiner Sicht.

Was kannst du jetzt tun?

Mit Wut im Bauch zurück auf den Platz gehen und jeden Ball mit vollem Risiko zu spielen ist das Verkehrteste was du machen kannst. Du solltest die Ruhe in dir wiederfinden und es akzeptieren, dass dein Gegner so spielt. Beim Tennis wird bis dato kein Schönheitspreis vergeben. Mondbälle zu spielen ist also ein erlaubtes und oft erfolgreiches Mittel. Selbst auf Profiniveau spielt der ein oder andere Profi immer wieder bewusst hohe Bälle. Es ist ein taktisches Mittel, um das Spiel des Gegners zu stören und ihn aus dem Rhythmus zu bringen.

Findest du die Ruhe und akzeptierst die Umstände, dass dein Gegner auf dieses Mittel zurückgreift, hast du sehr wohl Möglichkeiten, auf die hohen Bälle taktisch clever zu reagieren.

1. Orientiere dich weiter hinter die Grundlinie, lass den Ball „austrudeln“ und spiele diesen halbhoch, mit Spin und einer guten Länge zurück. Je länger dein Schlag, desto schwieriger wird es für deinen Gegner einen effektiven Mondball zu spielen. Durch den Spin wird dein Schlag nach dem Absprung schneller. Für deinen Gegner wird der Ball auf der Bespannung schwieriger zu kontrollieren. So kann es deinem Gegner passieren, dass sein Mondball zu kurz gerät. Was für dich eine hervorragende Chance auf einen direkten Gewinnschlag bedeuten würde.
2. Eine andere Option für dich ist, die hohen Bälle deines Gegners direkt im Aufsteigen zu spielen. Dabei ist das Timing bei deiner Ausholbewegung extrem wichtig. Es ist nicht leicht, auf einen langsamen Ball einen kontrollierten schnelleren Ball zu spielen. Dessen musst du dir bewusst sein. Unterschätze niemals die hohen Bälle deines Gegners. Entscheidest du dich für diese Option, solltest du den Ball in Höhe Deiner Hüfte vor Deinem Körper treffen. Dazu sind deine Bewegung zum Ball und die Beobachtung des Balles von großer Entscheidung. Nur dann hast Du bestmögliche Kontrolle über deinen Schlag und hast die Möglichkeit, mehr aus dem hohen Ball deines Gegners zu machen. Du kannst...
 - a. ... einen kurz-cross Ball spielen.
 - b. ... mit mehr Tempo agieren.
 - c. ..., wenn es die die Spielsituation zulässt, deinem Schlag ans Netz folgen. Je nachdem, wie wohl du dich fühlst.

Was du auf keinen Fall tun solltest

1. Gehe nicht auf jeden hohen Ball voll drauf.
2. Versuche nicht, mit jedem Schlag einen direkten Winner zelebrieren zu wollen. Der schnelle Punkt kann gegen einen Gegner, der ständig hoch spielt, nicht dein Ziel sein.
3. Ärgere dich nicht über deine vermeintlich leichten Fehler. Auf hohe Bälle des Gegners zu antworten ist schwieriger, als auf einen schnellen Ball.
4. Lass dich niemals aus der Ruhe bringen, lamentiere nicht an der Spielweise deines Gegners herum. Es wird deinen Gegner nur freuen und weiter stärken.
5. Bleib stattdessen geduldig. Bewege deinen Gegner an der Grundlinie. Spiele ruhig mal einen hohen Ball einfach hoch zurück.
6. Spiel ruhig abwartend – lauere auf deine Chance. Deine Chance ergibt sich, wenn dein Gegner mit seinen hohen Bällen zu kurz wird. Dann kannst du in die Offensive schalten und mit Ruhe und Kontrolle deinem Gegner den Zahn ziehen.