

Tutorial: Wie spielt man am besten gegen defensive Gegner?



Djokovic | Bild: © dpa

Jeder kennt sie: Defensive Gegner, die einfach jeden Ball zurückspielen. Wir zeigen dir, wie du am besten gegen sie ankommst!

Du spielst einen schnellen Ball. Ein hoher Ball kommt zurück. Du spielst einen noch schnelleren Ball. Ein noch höherer kommt zurück. Du spielst den nächsten Ball noch schneller. Und machst einen Fehler.

Es gibt Spielertypen, die schaufeln dir jeden Ball zurück. Es scheint ganz egal zu sein, wie du selbst spielst. Ob schnell und flach. Mit Spin und einen Tick höher. Der Ball deines Gegners kommt immer langsam – und zumeist lang – zu dir zurück.

Der große Irrsinn

Du musst dir klar machen, dass du auf einen langsamen Ball nur schwer einen sehr schnellen, guten Ball spielen kannst. Natürlich ist es möglich, dass du auf diese Weise mal einen spektakulären Winner spielst, der die Zuschauer zum applaudieren bringt.

Doch ist es wahrscheinlicher, dass dir bei dieser taktischen Ausrichtung viele Fehler passieren. Diese Fehler kosten dich nicht nur wichtige Punkte – sondern auch Nerven. Du beginnst, dich über deine Fehler zu ärgern. Die Negativspirale nicht dich von Fehler zu Fehler immer mehr gefangen. Und nach knapp einer Stunde und 20 Minuten gibst du deinem Gegner am Netz die Hand. Und gratulierst ihm zum Sieg.

Um diesem Szenario zu entkommen, musst du dich taktisch anders aufstellen. Hast du verstanden, dass du auf die langsamen Bälle deines Gegners keine schnellen Winner riskieren solltest, hast du die Grundlage bereits auf deiner Seite.

Bediene dich der Basics

Witziges Pendant: Für deinen Gegner ist es umgekehrt einfacher, auf deine schnellen Bälle langsame, teils auch hohe Bälle zu spielen. Defensiv eingestellte Spieler sind flink auf den Beinen. Sie sind schnell am Ball und stehen gut. Sie wissen, dass sie das Risiko in jedem Ballwechsel an dich abtreten können.

Du musst in die Position kommen, wo du kalkuliertes Risiko gehen kannst. Dies kann ein Schlag aus dem Halbfeld sein, bei dem du auf den Winner gehst. Dies kann ein Stopp sein. Oder ein guter Angriffsball, sofern du dich am Netz und beim Volley sicher fühlst.

Der Weg dorthin führt über die Basics. Diese sehen wie folgt aus:

- Spiele viel cross
- Spiele halbhoch über das Netz
- Spiele nicht zu nah an die Linien
- Halte deine Fehlerquote niedrig

Spielt dein Gegner defensiv, wird er dir in den Ballwechseln nur wenig Schaden zufügen, indem er dich unter Druck setzt. Klar, spielst du selbst zu kurz und langsam, wird auch der defensiv eingestellte Spieler seine Chancen nutzen wollen. Lege deswegen großen Wert auf die Länge in deinen Schlägen. Versuche dabei viel cross zu spielen. Deine Bälle haben auf diese Weise einen weiteren und auch einfacheren Weg. Ziele nicht zu sehr auf die Linien. Dies würde zu hohes Risiko in all deinen Schlägen bedeuten.

Warte auf die richtigen Momente

Geduld ist eine Tugend gegen defensive Spieler. Bediene dich der Geduld. Bewege deinen Gegner an der Grundlinie. Wenn du Longline spielen möchtest, versuche deinen Ball nicht zu schnell und zu gerade zu spielen. Arbeite auch hier mit Spin, Länge und Höhe. Der Longline-Ball ist gegen defensive Spieler ein wunderbares Mittel, um den Gegner aus seiner Komfortzone zu locken.

Du spielst nicht auf der ATP- oder Challengertour. Dein Gegner wird in den Ballwechseln kürzer werden. Oder sogar selbst mal Fehler machen. Halte deine Konzentration bei den Basics. Wird dein Gegner dann kürzer in den Ballwechseln, nutze deine Chancen. Dabei musst du nicht immer den schnellen Ball als direkten Winner wählen.

Du hast noch ein paar mehr Optionen, sobald dein Gegner kurz wird:

- Spiele einen Stopp
- Spiele mit mehr Spin näher an die Linien
- Spiele kurz-cross
- Schieße volles Tempo durch die Mitte

Setze das Risiko clever ein. Ärgere dich nicht, wenn dir mal einige Fehler unterlaufen. Spiele die Basics so gut du kannst. Dann werden dir auch gegen defensive Gegner so schnell keine Nerven mehr durchbrennen.