



READY FOR CLAY? TEIL 1

SO GELINGT DIR JEDER SCHLAG

Wenn die Saison auf der roten Asche wieder startet, bekommst du es mit einigen Änderungen bezüglich deines Spiels zu tun. Der Ball verhält sich anders. Das Spiel wird insgesamt langsamer als noch in der Halle. In Teil 1 dieser Serie beschäftigen wir uns mit der Vorhand. Hast du im Winter viel auf Teppich gespielt, so nimmt der eher stumpfe Boden den Drall des Balles beim Topspin nicht wirklich an. Der Boden bremst den Spin eher. Schläge mit weniger Spin und mehr Tempo können in der Halle auf Teppich effektiver sein.

Auf Sand verhält es sich anders. Dein Spin wird vom Untergrund unterstützt. Der Sand freut sich über deine Vorhand mit Topspin – dein Schlag wird nämlich nach dem Absprung des Balles schneller. Der Ball ist also in der Luft langsamer als nach dem Absprung in der Hälfte deines Gegners. Womit wir auch schon ein Stück weiter sind, warum deine Vorhand auf Sand effektiv wird, sobald du sie mit viel Spin spielst. Dies mag bereits ein kleiner Vorteil für dich und dein Spiel sein. Doch kommt noch ein wichtiger Faktor hinzu, der diesen Schlag für dich wichtig macht.

MEHR SICHERHEIT FÜR DEIN SPIEL

Spielst du den Ball mit weniger Spin und sehr gerade, kann es dir schneller passieren, dass sich deine Schlägerfläche beim Schlag öffnet. Du spielst den Ball mehr von hinten – statt von unten nach oben. Dein Handgelenk arbeitet nicht so sehr mit wie bei einem Topspin-Schlag. Deine Vorhand ist anfälliger für Fehler, da dir die Kontrolle abhanden kommt. Spielst du mit mehr Drall, so wickelst du den Ball mit deiner Schlägerfläche mehr ein. Du gehst mehr über den Ball, arbeitest mehr von unten nach oben und hast mehr Gefühl für das Tempo sowie die Höhe des Schläges. Das Ergebnis ist mehr Sicherheit für deine Vorhand.

WIE SOLLTEST DU DIE VORHAND MIT TOPSPIN SPIELEN?

Die Höhe ist entscheidend. Du solltest keine Mondbälle spielen. Allerdings auch nicht den permanenten Netztroller anvisieren. Spielst du die Vorhand halbhoch und mit viel Topspin, triffst du die ideale Mitte. Doch was bedeutet eigentlich halbhoch über das Netz? Halbhoch bedeutet 30 – 40 cm oberhalb der Netzkante. Du erinnerst dich an das Lineal von damals aus deiner Schulzeit? Perfekt. Diese Höhe über dem Netz kannst du dir für eine halbhoch Vorhand mit Spin vorstellen. Diese Höhe sollte dein Ziel sein.

WELCHE LEICHTE ÜBUNG GIBT ES?

Gerade zu Beginn der Saison ist es wichtig, schnell in einen guten Rhythmus zu kommen. Das Gefühl für das Tempo und für den Ball sollte möglichst schnell wieder da sein. Eine simple Übung, um die Vorhand mit Topspin direkt zu Beginn zu trainieren, sieht wie folgt aus: Du startest mit deinem Trainingspartner an der T-Linie. Ihr spielt Vorhand-Cross. Dabei wird jede Vorhand halbhoch mit viel Drall gespielt. Merkt ihr, dass es gut läuft, geht ihr zwei Schritte zurück. Nun wird von zwischen T- und Grundlinie gespielt. Eure Schläge sollten dementsprechend länger werden. Tempo und Höhe der Schläge bleiben aber gleich. Sitzt auch das und der Rhythmus kommt allmählich, geht es kurz vor die Grundlinie. Erneut sollten die Vorhände länger werden. Erneut bleiben Tempo und Höhe aber gleich. Was im letzten Punkt folgt, kannst du dir jetzt wahrscheinlich denken. Mit dieser kleinen Übung solltest du schnell in den Rhythmus kommen und einen wichtigen Schlag für das Spiel auf Sand – die Vorhand mit Spin – trainieren.

Autor: Marco Kühn