



READY FOR CLAY? TEIL 5

WENN NICHTS FUNKTIONIERT...

MANCHMAL LÄUFT AUF DEM PLATZ EINFACH NICHTS ZUSAMMEN — WIR ERKLÄREN EUCH, WIE IHR DIESE TAGE TROTZDEM IRGENDWIE GESCHEIT ÜBERSTEHT.

Das Geräusch, wenn die Balldose geöffnet wird, eröffnet dein Match. Du freust dich, endlich auf den Platz gehen zu können. Dein letztes Training war gut. Die Schläge kamen. Die Länge passte.

Du spielst dich mit deinem Gegner ein. Das Timing scheint dein Freund zu sein. Die kleinen Schritte zum Ball führen dich fast schon automatisch. Der Treffpunkt stimmt. Das Feedback durch den Klang deiner Bespannung beim Schlag verrät dir: Alles sitzt.

Nun geht es los. Du stehst zum ersten Return bereit. Du tänzelst, um deinem Gegner zu zeigen, dass du bereit bist. Dein Gegner serviert dir mit wenig Tempo und mit leicht zittrigem Arm auf deine starke Vorhand. Du schaust den Ball an, holst aus – und spielst den Ball mit dem Rahmen Richtung Zaun.

WENN NICHTS GEHT, GEHT ES NUR EINFACH

Der Start ins Match zieht sich durch die ersten drei Aufschlagsspiele. Du fragst dich, wofür du eigentlich deinen Schläger hast bespannen lassen. Den Großteil der Bälle hast du am Rahmen getroffen. Maximal drei Schläge nacheinander haben ihr Ziel einigermaßen gefunden – allerdings viel zu kurz. Du sitzt verunsichert, verärgert und mit erhöhtem Puls auf der Bank. Und weißt nicht so recht, was in den letzten zwölf Minuten eigentlich passiert ist.

Jetzt kannst du einen großen Fehler machen. Einfach so weiterspielen. Und versuchen, es mit der Brechstange zu richten. Schneller als du die Zähltafel stellen kannst, wirst du deinem Gegner am Netz gratulieren. Die Brechstange wird nicht funktionieren. Stattdessen solltest du deinen Gedankenvorrat in deinem Kopf ausmisten. 95% davon in den Papierkorb verbannen und einfache, simple Gedanken installieren. Wirf Stopps, Slice, Winner, Vorhand Inside-Out und andere geistreiche Ideen vom Platz. Wenn es nicht läuft und du keine Kugel reinspielst, brauchst du einen Notfallplan. Dieser Plan muss sofort in deinem Kopf greifen. Bevor du die bereits erwähnte Brechstange aus deiner Tasche geholt hast.

TIPPS FÜR DEN NOTFALLPLAN

Wie solch ein Notfallplan aussehen kann, haben wir gerade angerissen. Du musst auch mental auf solche Rückschläge gefasst sein, damit du klug darauf reagieren kannst. Viele Spieler verschenken Matches. Viele Spieler wissen sich in solchen Matchsituationen nicht zu helfen. Dein Plan für schwerwiegende Fälle sollte also enthalten:

- Ruhe und Achtsamkeit für die Situation
- Weniger Tempo in den Schlägen
- Longline Verbot
- Keine Stopps, kurz-cross Schläge oder ähnliche Kunststücke
- Mehr Spin in den Schlägen
- Einen tieferen Körperschwerpunkt
- Konzentration auf kleine, simple Dinge
- Mehr Sicherheit, um mehr Bälle zu schlagen
- Mehr Rhythmus

Auch ein Grinsen kann helfen, die ernste Lage auf dem Platz aufzulockern und dich ruhiger und entspannter zu machen. Mit einem Notfallplan bist du für die dunklen Tage gerüstet. Halte es einfach, verliere nicht den Glauben an deine Fähigkeiten und gib stets dein Bestes – auch wenn die Hälfte deiner Schläge am Rahmen kleben bleibt.

Autor: Marco Kühn