

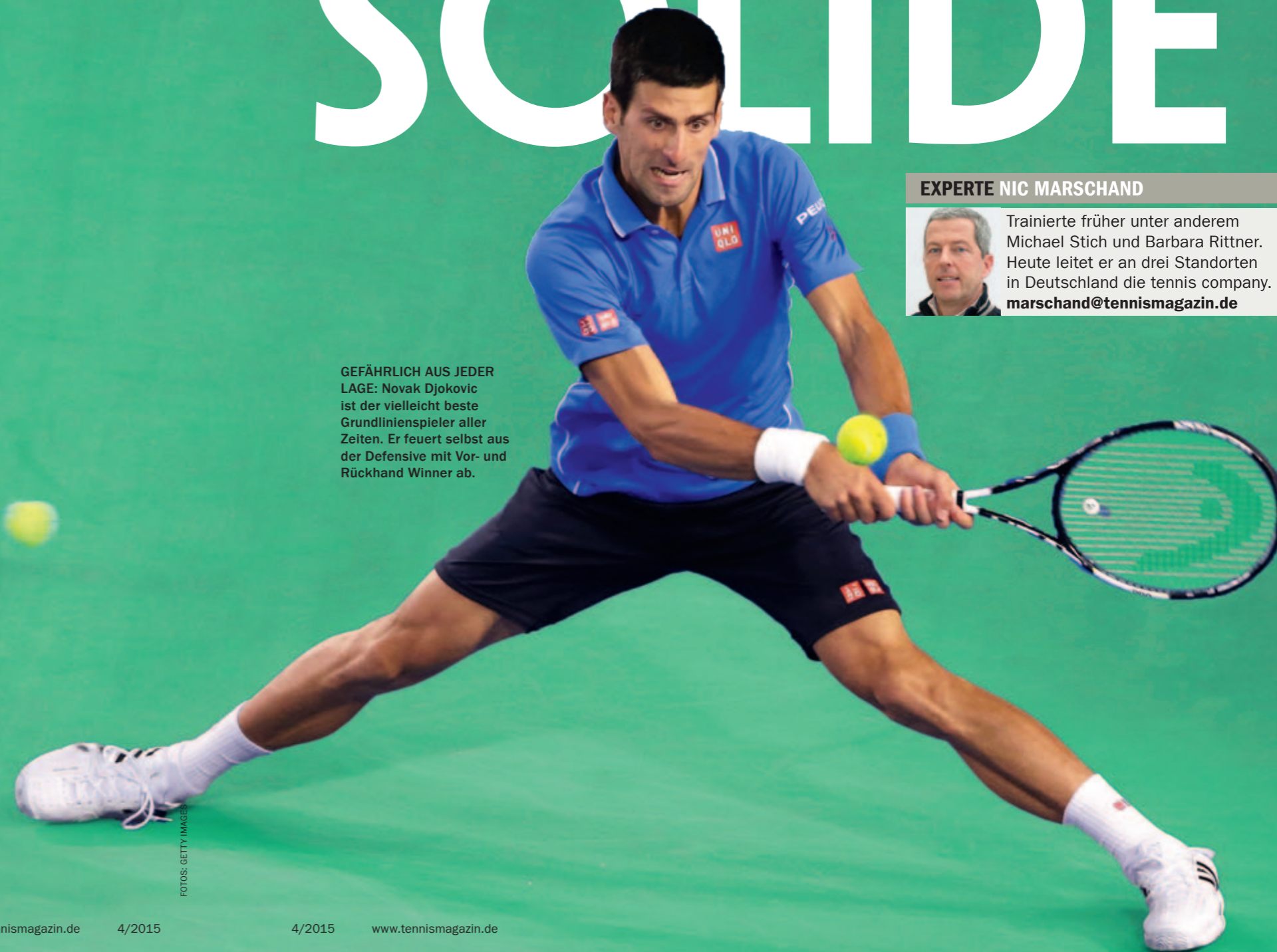
Sichere Schläge von der Grundlinie bilden die Basis für ein erfolgreiches Spiel. Wir zeigen Ihnen Übungen, mit denen Spieler aller Alters- und Leistungsklassen ihre **Vorhand** und **Rückhand** verbessern können

• TEXT FELIX GREWE



STARKE WAFFE: Roger Federer dominiert von der Grundlinie vor allem mit seiner Vorhand. Im Treffpunkt fixiert der Schweizer den Ball.

GRUND SOLIDE



GEFÄHRlich AUS JEDER LAGE: Novak Djokovic ist der vielleicht beste Grundlinienspieler aller Zeiten. Er feuert selbst aus der Defensive mit Vor- und Rückhand Winner ab.

EXPERTE NIC MARSCHAND



Trainierte früher unter anderem Michael Stich und Barbara Rittner. Heute leitet er an drei Standorten in Deutschland die tennis company. marschand@tennismagazin.de

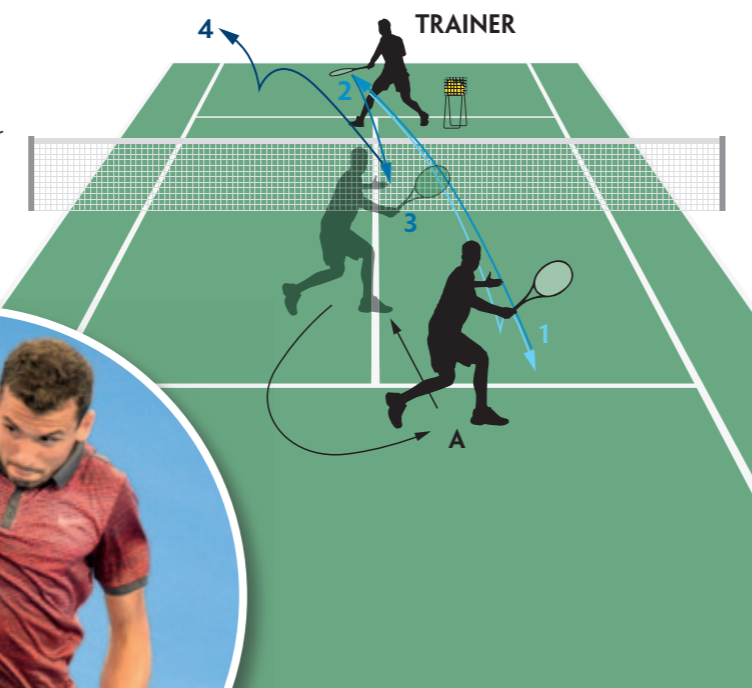
FOTOS: GETTY IMAGES

Finden Sie den idealen Treffpunkt

Insbesondere bei Hobbyspielern und auf schnellen Bodenbelägen beobachtet man häufig ein Problem: einen zu späten Treffpunkt bei Vor- und Rückhand. Die Folge: zu wenig Beschleunigung und mangelnde Kontrolle. Ein früher Treffpunkt, etwa einen halben Meter vor dem Körper, ist deshalb extrem wichtig und die Basis für ein erfolgreiches Spiel – in jeder Leistungs- und Altersklasse. **Trainieren Sie folgende Übung:** Sie starten in der Mitte der T-Linie (A, siehe Grafik rechts), Ihr Coach steht einen halben Meter vor der T-Linie. Nun schlagen Sie abwechselnd eine Vorhand im Halbfeld (1) und im Anschluss einen Vorhandvolley (3). Führen Sie die Übung auch mit der Rückhand durch. Für den Flugball rücken Sie einen guten Meter ins Feld und bewegen sich anschließend mit flinken Füßen wieder in die Ausgangsposition zurück. Der Effekt: Dadurch, dass Sie direkt nach der Vorhand (oder der Rückhand) den Volley erwarten, begeben Sie sich frühzeitig in eine Vorwärtsbewegung, treffen den Ball automatisch weiter vor dem Körper und gewöhnen sich an einen idealen Treffpunkt.

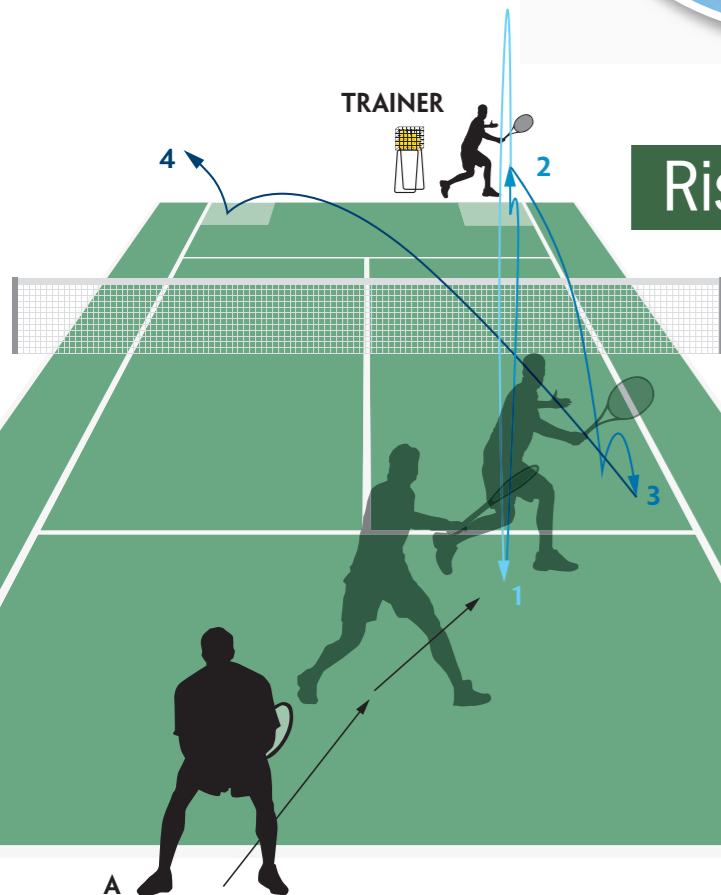


PERFEKTES BEISPIEL: Grigor Dimitrov trifft den Ball bei der einhändigen Rückhand mit gestrecktem Arm deutlich vor dem Körper.

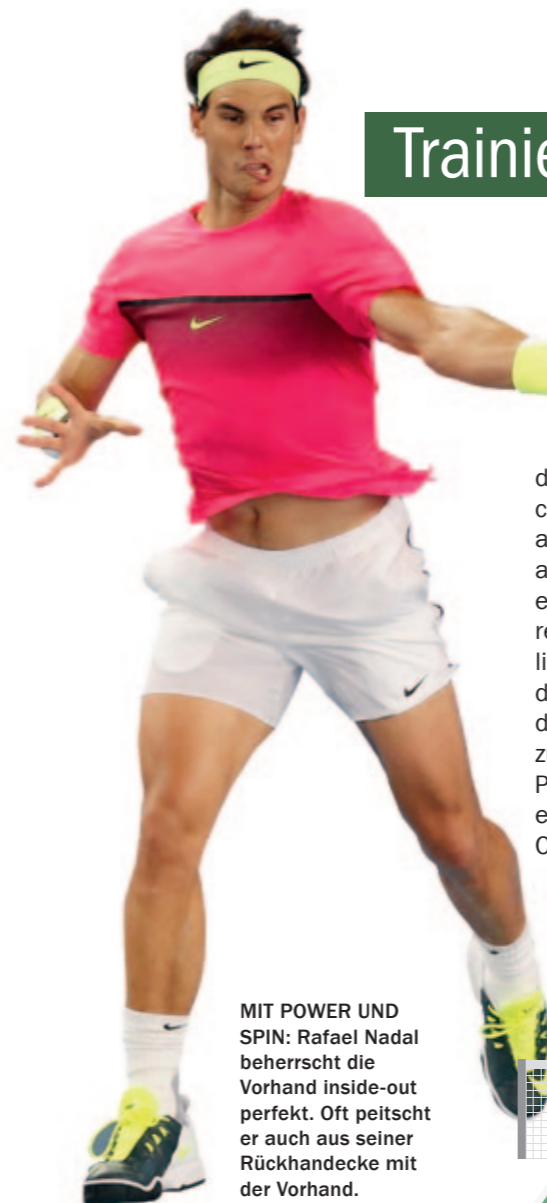


Riskieren Sie den Topspinvolley

Der Topspinvolley hat im modernen Tennis eine wichtige Bedeutung. Vor allem auf der Damentour gehört nicht nur die Vorhandvariante sondern auch die aus der Luft geschlagene Rückhand zum Repertoire der meisten Profis. Der Effekt, wenn man diesen Schlag regelmäßig übt: Man trainiert automatisch die Beschleunigung des Schlägerkopfes. **Eine geeignete Übung, um den Topspinvolley zu verbessern, funktioniert so:** Ihr Coach spielt Ihnen hohe Bälle auf die Vor- oder Rückhand (1). Ihre Aufgabe: Sie platzieren Ihren Angriffsschlag aus der Luft so präzise in die Rückhanddecke (2), dass Ihr Gegenüber den Ball nur noch aus großer Bedrängnis zurückbringen kann (3). Sie beenden den Punkt mit einem Winner ins freie Feld (4). Ihr Coach gibt Ihnen die Anweisung, ob Sie diesen letzten Schlag mit der Vor- oder Rückhand ausführen müssen. Sie sind dadurch gezwungen, den Topspinvolley extrem genau zu platzieren, um anschließend weiterhin offensiv agieren zu können. Trainieren Sie diese Übung sowohl auf der Vorhand- als auch auf der Rückhandseite.

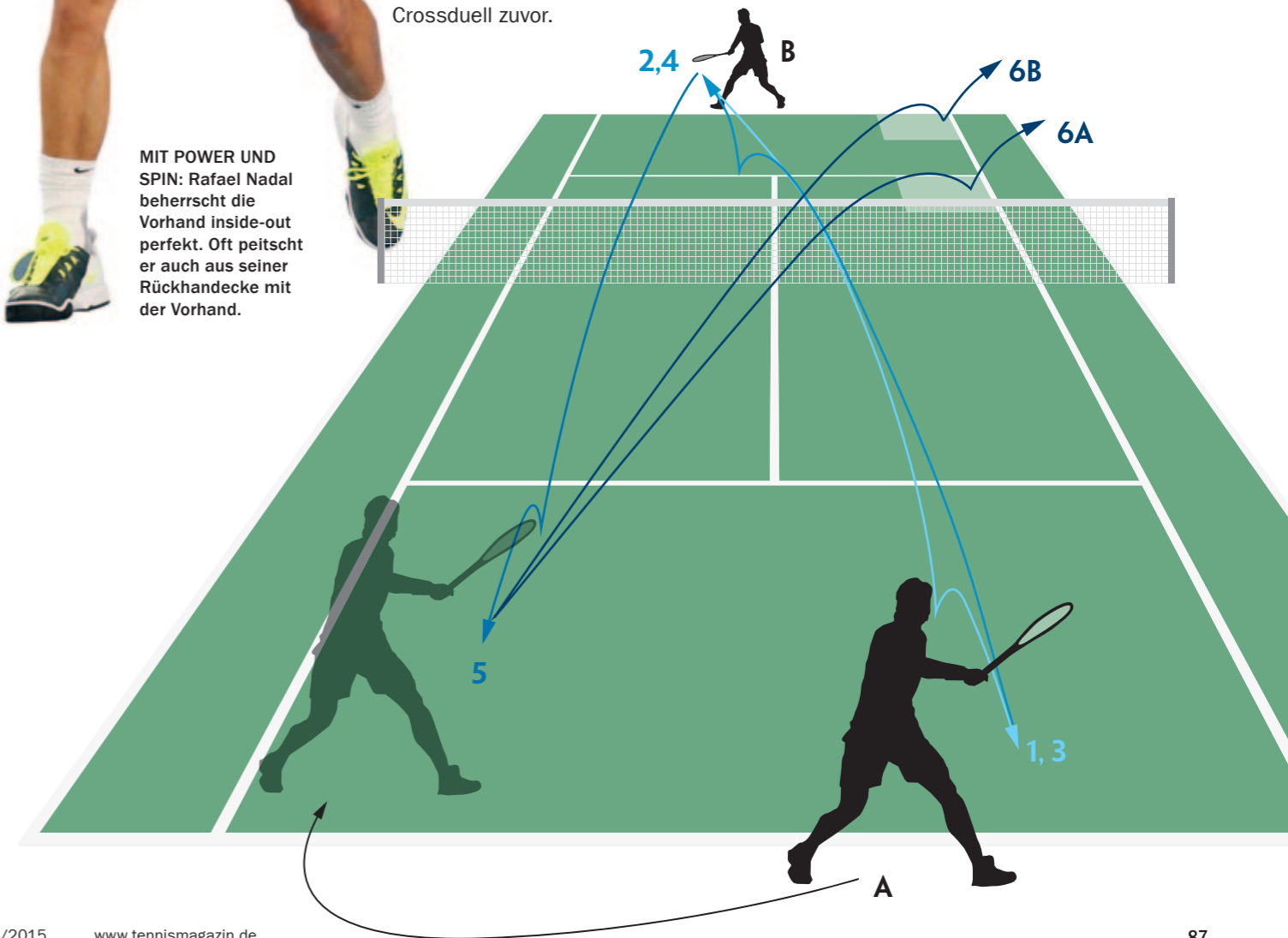


Trainieren Sie die Inside-out-Peitsche



MIT POWER UND SPIN: Rafael Nadal beherrscht die Vorhand inside-out perfekt. Oft peitscht er auch aus seiner Rückhanddecke mit der Vorhand.

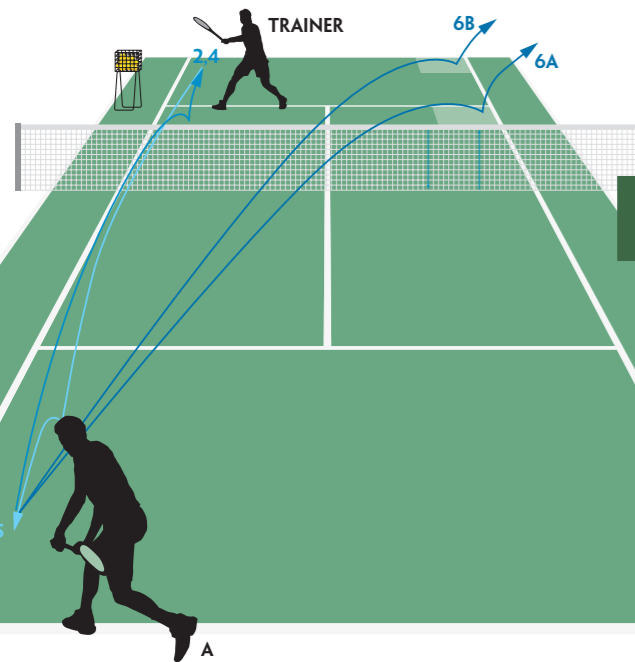
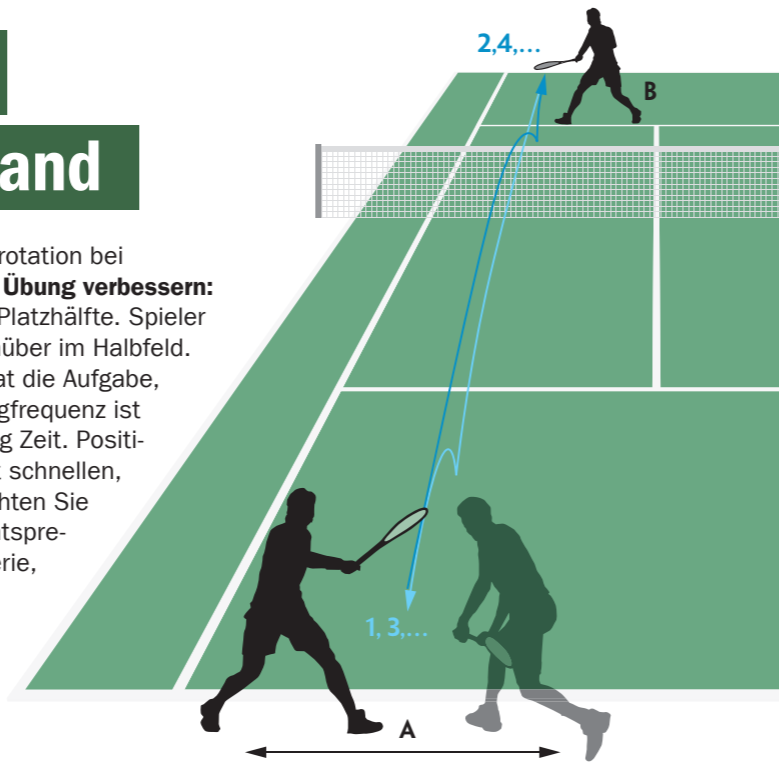
Fast alle Profis erzeugen mit ihrer Vorhand den größten Druck von der Grundlinie. Sie diktieren mit ihr die Ballwechsel, bringen die Gegner zum Laufen und feuern aus allen Lagen Winner ab. Wer nicht gerade über eine ausgesprochen starke Rückhand verfügt, der umläuft diese, wenn sich die Möglichkeit bietet, um mit der Vorhand zu attackieren. Profis wie Rafael Nadal oder Roger Federer haben die Vorhand inside-out, also die Vorhand aus der Rückhanddecke cross geschlagen, perfektioniert. Sie ist auf allen Belägen eine gefährliche Waffe – und auch für ambitionierte Clubspieler ein wichtiger Schlag. Deshalb sollten Sie die Vorhand inside-out regelmäßig trainieren. **Eine ideale Übung:** Beide Spieler, A und B, bewegen sich an der Grundlinie, liefern sich zunächst ein Vorhandcross-Duell (siehe Grafik; 1,2,3,4). Im Laufe des Ballwechsels platziert B den Ball auf die Rückhandseite von A (5) – so, dass dieser in der Lage ist, die Rückhand zu umlaufen und mit der Vorhand inside-out zu agieren (6). **Tipp für Könner:** Spielen Sie den Ballwechsel aus und zählen Sie Punkte. **Tipp für Hobbyspieler:** Trainieren Sie die Vorhand inside-out zunächst mit einem Coach, der Ihnen Bälle aus dem Korb zuspielt und verzichten Sie auf das Crossduell zuvor.



Spielen Sie abwechselnd

Vorhand und Rückhand

Für ein solides Grundlinienspiel ist vor allem eine schnelle Körperrotation bei Vor- und Rückhand wichtig. **Diese lässt sich ideal durch folgende Übung verbessern:** Sie teilen das Feld in der Mitte und spielen nur longline auf einer Platzhälfte. Spieler A bewegt sich an der Grundlinie, Spieler B (oder der Coach) gegenüber im Halbfeld. B spielt lange, schnelle Volleys auf die Füße von A (1,3). Dieser hat die Aufgabe, abwechselnd Vorhand und Rückhand zu schlagen (2,4). Die Schlagfrequenz ist bei dieser Übung extrem hoch, A hat zwischen den Schlägen wenig Zeit. Positiver Effekt: Der Spieler verbessert seine Beinarbeit, muss sich mit schnellen, leichtfüßigen Schritten an der Grundlinie bewegen. **Praxistipp:** Achten Sie auf eine hohe Intensität, in dem Sie die Länge der Durchgänge entsprechend Ihrer Spielstärke anpassen – etwa acht bis 20 Bälle pro Serie, danach wechseln A und B die Seiten. Sie können die Übung auch um Punkte spielen, dürfen aber ebenfalls nur eine Platzhälfte dafür nutzen. Spieler A muss auch in diesem Fall abwechselnd Vor- und Rückhand schlagen. Spielt er zweimal hintereinander den gleichen Schlag, verliert er den Punkt.



Wagen Sie die Cross-Attacke

Mangelt es Ihnen an Stabilität und Sicherheit in Ihren Grundschlägen? **Dann sollten Sie folgende Übung regelmäßig in Ihr Training integrieren:** Am besten spielen Sie den Drill mit einem Coach, der in der Lage ist, sichere Volleys zu platzieren oder die Bälle aus dem Korb ins Spiel bringt. Sie können die Übung sowohl für die Vorhand als auch für die Rückhand durchführen. A startet an der Grundlinie, sein Gegenüber bewegt sich im Halbfeld. Beide Spieler liefern sich zunächst ein Longline-Duell (1,2,3,4,5), im Beispiel der Grafik oben trainiert A seine Rückhand. Er hat die Aufgabe, die Bälle so lange longline zu platzieren, bis der Volley seines Coaches/Partners ein wenig zu kurz gerät. Dann wagt er die Cross-Attacke – entweder auf das Zielfeld in der Ecke des Halbfeldes (6A) oder vor der Grundlinie (6B). **Praxistipp:** Auch diese Übung können Sie um Punkte spielen. A kann nur dann punkten, wenn er in der Longline-Rally (mindestens fünf Schläge) keinen Fehler macht und anschließend den Rückhand-Winner im offenen Feld versenkt.



DRUCK VON DER GRUNDLINIE: Krachende Vorhand- und Rückhandschläge gehören zu den Stärken von Andy Murray.

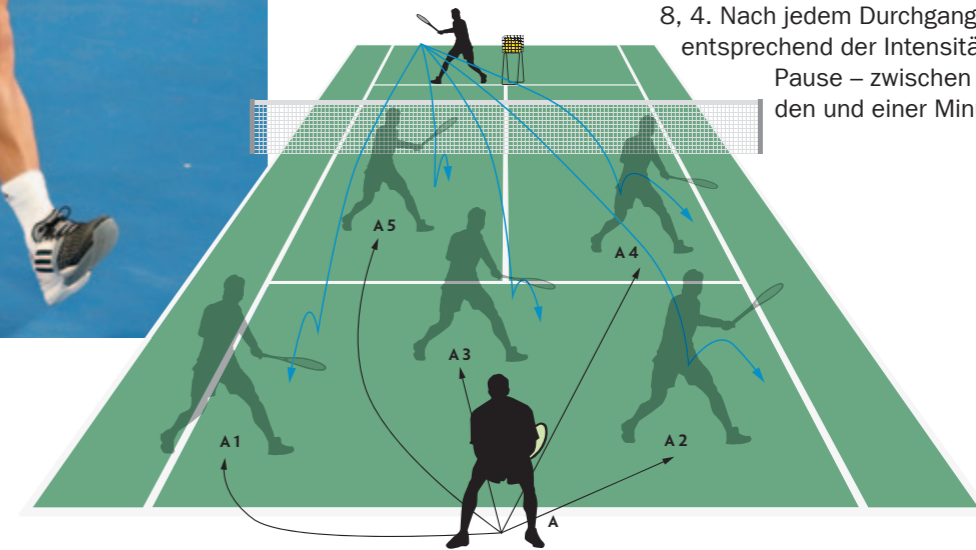
FOTOS: GETTY IMAGES, GRAFIKEN: JOCHEN SCHÄPERS

Machen Sie es wie die Spanier

Die Nadals, Ferreros, Costas und Brugueras dieser Welt haben diese Übung schon immer trainiert – und Sie kennen den Drill garantiert auch. Trotzdem wird er vor allem auf Clubebene viel zu selten praktiziert. Sie spielen die Übung am besten mit einem Coach, der die Bälle aus dem Korb ins Feld spielt. Sie haben eine einfache Aufgabe: alle Bälle mit der Vorhand schlagen (siehe Grafik unten)! Der Effekt: Man findet seinen Rhythmus für die Vorhand, gewöhnt sich ans Laufen und verbessert nebenbei Kondition und Beinarbeit. Der Coach ist in der Lage, die Intensität durch die Schnelligkeit seiner Zuspiele zu steuern. **Praxistipp:** Spielen Sie die Übung wie eine sogenannte Pyramide – Sie starten mit 4 Bällen, im zweiten Durchgang spielen Sie 8, dann 12 und 16. Danach reduzieren Sie die Wiederholungen: 12, 8, 4. Nach jedem Durchgang machen Sie entsprechend der Intensität eine kurze Pause – zwischen zehn Sekunden und einer Minute.



POWER PUR: Fernando Verdasco agiert – wenn möglich – aus jeder Lage des Platzes mit seiner starken Vorhand.



Üben Sie Matchsituationen

Eines ist klar: Es gibt weder technisch noch taktisch *die eine* richtige Vorhand oder Rückhand. Ein starkes Spiel von der Grundlinie bedarf einer ausgeprägten Anpassungsfähigkeit. Je besser man sich auf Ballgeschwindigkeit, Ballhöhe und die jeweilige Spielsituation einstellen kann, desto erfolgreicher wird das eigene Spiel. Aus diesem Grund sollte man alle Schläge immer aus der Bewegung heraus trainieren – so wie bei sämtlichen Übungen in dieser Story. Unerlässlich ist für Spieler aller Leistungs- und Altersklassen das Üben von matchgetreuen Situationen. Nur wenn man regelmäßig um Punkte spielt und Wettkampfmomente simuliert, bereitet man sich bestmöglich auf den Ernstfall vor. **Ein klassischer Spielzug, den Sie unbedingt in Ihr Training integrieren sollten, funktioniert so:** Spieler A und B duellieren sich zunächst cross (1,2,3). Sobald sich die Möglichkeit bietet, attackiert B mit einem Longline-Schuss (4). A versucht den Ball zu erlaufen – danach wird der Punkt ausgespielt. **Praxistipp:** Integrieren Sie den Aufschlag in den Drill. A serviert, danach folgt das Crossduell.

