

SICHERER KONTER:
Bei hohen Aufschlägen
auf die Rückhand sind
Beidhänder im Vorteil
- weil Sie den Ball auf
Kopfhöhe besser
kontrollieren können.

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

SO SCHLAGEN SIE ZURÜCK!

Er gilt als einer der wichtigsten Schläge, wird im Training allerdings häufig vernachlässigt – der **Return**. Wir zeigen Ihnen, wie Sie den Aufschlag Ihres Gegners erfolgreich kontern und wie Sie den Rückschlag trainieren können

• TEXT FELIX GREWE • FOTOS JÜRGEN HASENKOPF

LERNEN SIE DEN **SPLITSTEP**

Zur Vorbereitung auf den Return ist der sogenannte Splitstep enorm wichtig. Als Faustregel gilt: Machen Sie den Aktivierungssprung ungefähr in dem Moment, kurz bevor der Gegner den Ball beim Aufschlag trifft. Um den Bewegungsablauf zwischen Splitstep und Return zu verinnerlichen, benutzen Sie als Hilfsmittel ein Stepbrett und einen Medizinball. Springen Sie so vom Brett, dass Sie im Splitstep landen (beide Beine parallel, Knie leicht gebeugt). Danach bewegen Sie sich wie beim Return zur Vorhand oder Rückhand und simulieren den Schlag mit dem Medizinball. Der Effekt: Sie lernen, den Splitstep bewusst auszuführen, trainieren die Koordination für den Return und kräftigen Schultern und Core-Bereich. Wichtig: Bewegen Sie sich – sowohl beim richtigen Return als auch bei der Variante mit Medizinball – mit Seitschritten zur Vor- oder Rückhand. Wenn Sie die Beine überkreuzen, verlieren Sie Stabilität. Wiederholen Sie die Splitstep-Sprünge zehn bis 20-mal.



SPRUNG UND SCHWUNG: Der Splitstep aktiviert den Spieler für den Return. Mit dem Medizinball simulieren er eine Schlagbewegung.

FINDEN SIE DAS **TIMING**



IDEALE VORBEREITUNG: Durch die langsam geworfenen Bälle, lässt sich das richtige Timing für den Return finden.

Die nächste Stufe: Nachdem Sie in der ersten Übung die Schläge nach dem Splitstep mit dem Medizinball simuliert haben, greifen Sie nun zum Schläger. Ihr Coach kniet sich ins Halbfeld und wirft Ihnen die Bälle zu. Durch den Sprung vom Brett in den Splitstep bringen Sie sich wieder in die richtige Ausgangsposition für den Return. Auch mit dieser Übung verbessern Sie Ihre Koordination für den Return – das Zusammenspiel zwischen Aktivierungssprung und Schlagbewegung. Und: Sie finden das Timing für den Schlag. Zunächst wirft Ihnen der Trainer 15 bis 20 Bälle auf die Vorhand, danach auf die Rückhand. Im Anschluss wechselt er zwischen beiden Seiten – und Sie müssen spontan reagieren. Die Übung eignet sich auch für größere Gruppen, die sich dann im Kreis bewegen, nacheinander Splitstep und Schlag ausführen und so ständig in Bewegung sind. **Praxistipp:** Sie können einen Wettbewerb aus der Übung kreieren, indem Sie Zielfelder auf der anderen Seite markieren (siehe Grafiken auf Seite 58). Zählen Sie, wer die meisten Treffer schafft. Oder der Coach stellt Aufgaben: Die Übung ist beispielsweise erst dann beendet, wenn der Spieler sowohl mit der Vorhand als auch mit der Rückhand zehnmal in die Zielfelder getroffen hat.

DER RICHTIGE **GRIFF**



Der geeignete Griff für den Return hängt immer von den Vorlieben und technischen Fähigkeiten des Spielers ab. Die meisten wählen in der Warteposition auf den gegnerischen Aufschlag den sogenannten Kontinentalgriff (Bild oben).



Erkennt der Spieler, wohin der Gegner serviert, wechselt er in den entsprechenden Griff. Oben: der klassische Griff für den beidhändigen Rückhandreturn. Entweder umgreifen oder mit der Nichtschlaghand den Schläger drehen.



Der Griff beim Vorhandreturn hängt von der Geschwindigkeit des Aufschlags ab. Bei wahren Geschossen blocken viele Spieler den Ball mit dem Kontinentalgriff. Bei mehr Zeit wechseln die meisten in den Semi-Westerngriff (oben).

VERSCHIEDENE **POSITIONEN** BEIM RETURN

KLASSIKER AN DER LINIE



KONTROLLIERTE OFFENSIVE: Der Treffpunkt erfolgt mit gestreckten Armen deutlich vor dem Körper – auf Höhe der Grundlinie.

VOLLE ATTACKE IM FELD



TOTALE OFFENSIVE: Der Returnspieler befindet sich im Moment des Treffpunktes bereits einen halben Meter im Feld.

MIT ZUG VON GANZ HINTEN



GETARANTE OFFENSIVE: Der Return zwei Meter hinter der Linie ist nicht immer defensiv. Der Spieler hat Zeit, um mit viel Spin durchzuziehen.

Wo Sie sich idealerweise für den Return positionieren, hängt zum einen von Ihren spielerischen Vorlieben ab, zum anderen vom Aufschlag des Gegners. Die klassische Ausgangsposition ist etwa ein Schritt hinter der Grundlinie. Wenn Sie sich dem Ball entgegen bewegen, treffen Sie ihn etwa auf Höhe der Grundlinie (Bild oben links). Wenn Sie das Service sofort attackieren wollen, dann rücken Sie etwa einen halben Meter ins Feld und treffen den Ball deutlich im Aufsteigen (Bild oben Mitte). Grundsätzlich gilt: Je weiter vorn Sie den Ball treffen, desto kürzer sind Vorbereitungsphase und Ausholbewegung beim Return. Auf

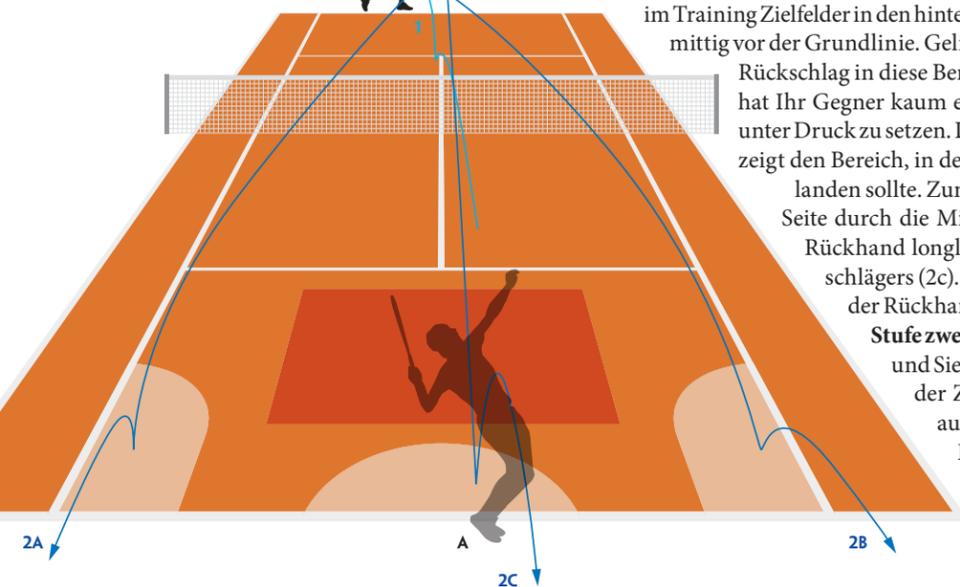
der Profitour – vor allem auf Sand – etabliert sich zunehmend die Returnposition weit hinter der Grundlinie (Bild oben rechts). Sie ermöglicht dem Spieler sowohl Raum- als auch Zeitgewinn. Der Ball wird bei dieser Variante nicht mit kurzer Ausholbewegung geblockt, sondern mit vollem Schwung und viel Power durchgezogen. Aus diesem Grund ist der weit hinten getroffene Return häufig ähnlich gefährlich wie bei einem frühen Treffpunkt. Entscheidend bei allen Returns sind eine optimale Vorspannung des Körpers sowie eine frühe Schulterdrehung. Ebenfalls wichtig: dem Ball entgegengehen, nicht auf ihn warten.

PERFEKTER KONTER...

...WENN DER GEGNER DURCH DIE MITTE SERVIERT

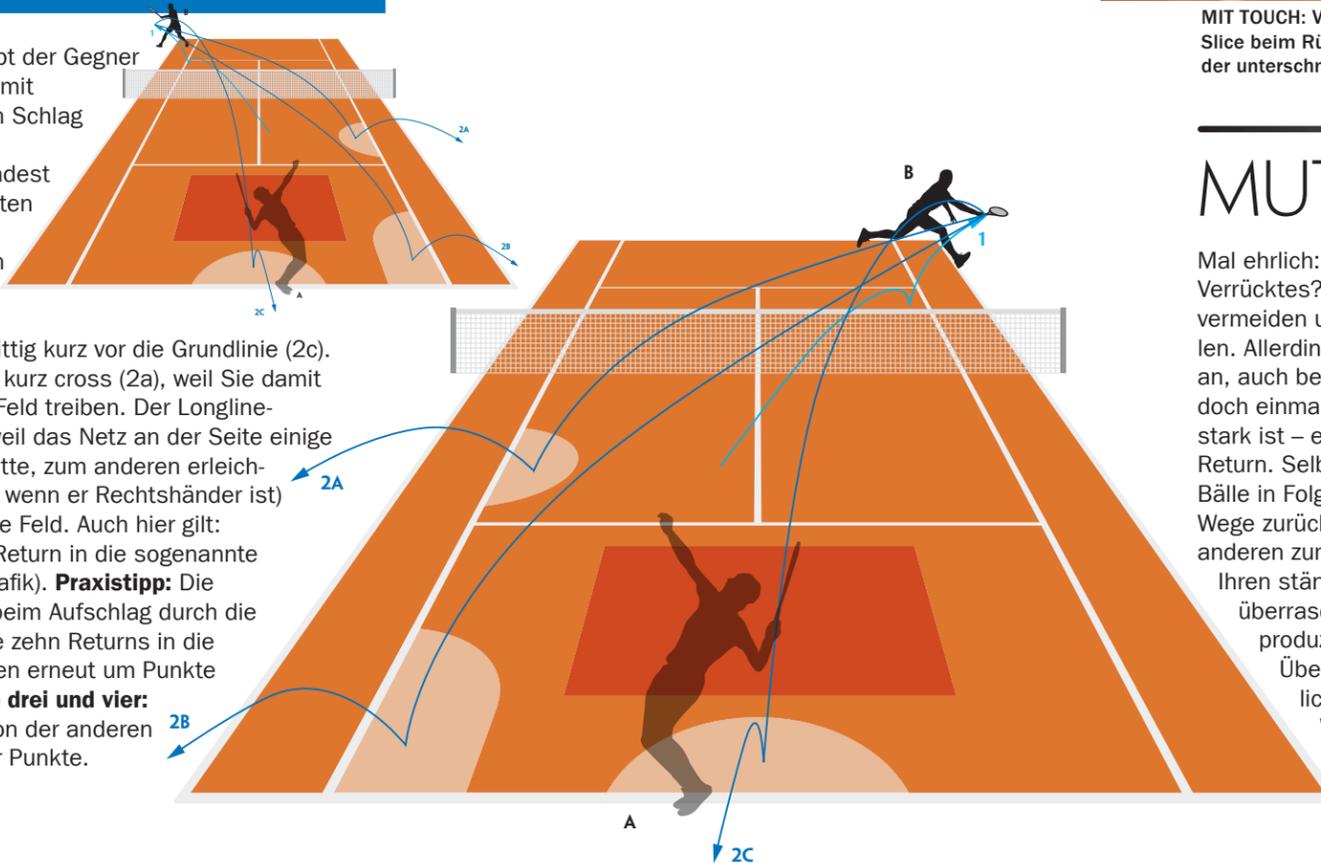
Der Return wird auf der Tour heute wesentlich offensiver gespielt als vor vielen Jahren. Der Rückschlag dient nicht mehr ausschließlich der Neutralisation des gegnerischen Aufschlags. Um die Präzision des Returns zu verbessern, markieren Sie sich im Training Zielfelder in den hinteren Ecken sowie mittig vor der Grundlinie. Gelingt es Ihnen, den Rückschlag in diese Bereiche zu platzieren, hat Ihr Gegner kaum eine Chance, Sie direkt unter Druck zu setzen. Die rote Fläche in der Grafik zeigt den Bereich, in dem der Return möglichst nicht landen sollte. Zunächst serviert Ihr Trainingspartner von der rechten Seite durch die Mitte (1). Als Rechtshänder returnieren Sie mit Ihrer Rückhand longline (2a), cross (2b) oder lang auf die Füße des Aufschlägers (2c). **Praxistipp – Stufe eins:** Sie returnieren so lange mit der Rückhand, bis Sie zehn Bälle in die Zielfelder platziert haben. **Stufe zwei:** Ihr Gegenüber serviert weiterhin auf Ihre Rückhand und Sie spielen Punkte aus. Treffen Sie mit dem Return eines der Zielfelder, kassieren Sie einen Zähler. Gewinnen Sie auch den Ballwechsel, gibt es zwei Punkte. **Stufe drei:** Er serviert von links durch die Mitte auf Ihre Vorhand – Sie benötigen wieder zehn Treffer. **Stufe vier:** Spielen Sie wie bei Stufe zwei um Punkte.

PRÄZISES SPIEL: Markieren Sie sich für den Return Zielfelder – zum Beispiel mit Hütchen.



...WENN DER GEGNER NACH AUSSEN SERVIERT

Mit dem Service nach außen treibt der Gegner Sie aus dem Feld – und öffnet damit Ihre Hälfte, um mit dem nächsten Schlag möglichst den direkten Punktgewinn zu erzielen oder ihn zumindest vorzubereiten. Für den Return bieten sich in diesem Fall verschiedene Varianten an: Platzieren Sie einen langen Schlag entweder cross in die hintere Ecke (2b) oder mit Topspin und etwas mehr Höhe mittig kurz vor die Grundlinie (2c). Eine weitere Waffe ist der Return kurz cross (2a), weil Sie damit Ihren Gegner ebenfalls aus dem Feld treiben. Der Longline-Konter ist zum einen schwierig, weil das Netz an der Seite einige Zentimeter höher ist als in der Mitte, zum anderen erleichtern Sie Ihrem Gegner (vor allem, wenn er Rechtshänder ist) danach die Cross-Angriffe ins freie Feld. Auch hier gilt: Vermeiden Sie einen harmlosen Return in die sogenannte tote Zone (roter Bereich in der Grafik). **Praxistipp:** Die Übung funktioniert genauso wie beim Aufschlag durch die Mitte. In **Stufe eins** platzieren Sie zehn Returns in die Zielflächen. **Stufe zwei:** Sie spielen erneut um Punkte (siehe Beschreibung oben). **Stufe drei und vier:** Sie wiederholen das Prozedere von der anderen Seite – erst Training, dann wieder Punkte.

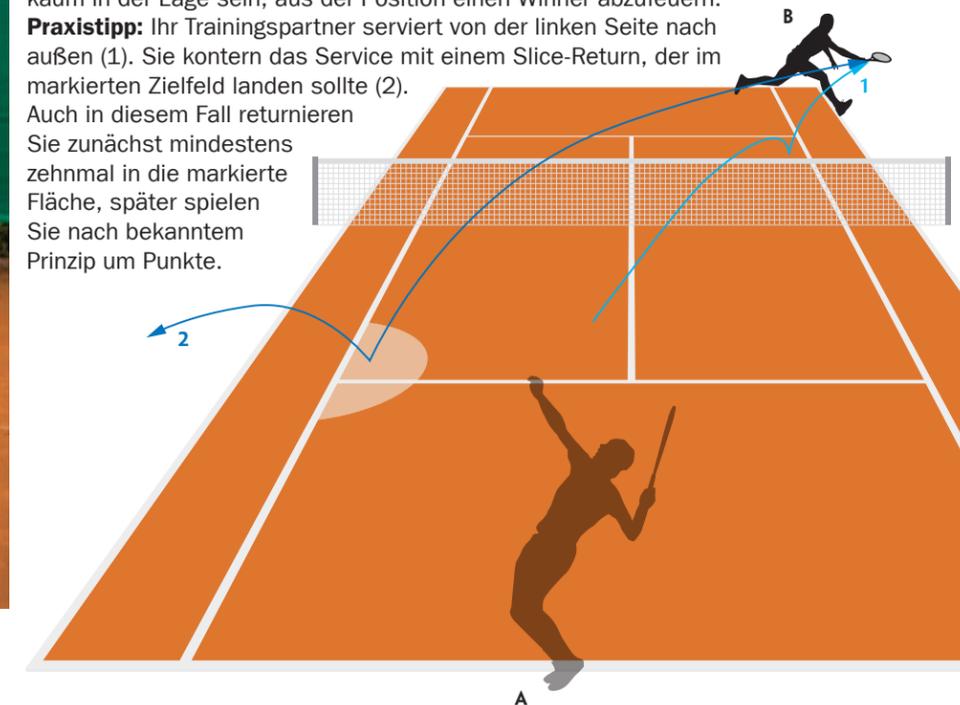


RETURN ALS SLICE

Roger Federer hat ihn perfektioniert – und auch viele Hobbyspieler wählen beim Rückhandreturn häufig den Slice als Variante. Bei krachenden Aufschlägen eignet sich der unterschrittene Return, um das Tempo aus dem Spiel zu nehmen und das Risiko eines Fehlers senken. Für eine klassische Ausholbewegung fehlt bei Hammer-Aufschlägen ohnehin die Zeit. Serviert Ihr Gegner mit unangenehmem Kick, können Sie den Drall durch einen Return mit Slice oft entschärfen. Eine Variante, die für den Aufschläger besonders fies ist: der flache Slice-Return kurz cross. Zum einen treiben Sie den Gegner damit nach außen und öffnen sein Feld für Ihre Attacke. Zum anderen muss er tief in die Knie gehen und wird kaum in der Lage sein, aus der Position einen Winner abzufeuern. **Praxistipp:** Ihr Trainingspartner serviert von der linken Seite nach außen (1). Sie kontern das Service mit einem Slice-Return, der im markierten Zielfeld landen sollte (2). Auch in diesem Fall returnieren Sie zunächst mindestens zehnmal in die markierte Fläche, später spielen Sie nach bekanntem Prinzip um Punkte.



MIT TOUCH: Vor allem Einhänder wählen häufig den Slice beim Rückhandreturn. Auch für Beidhänder ist der unterschrittene Ball eine sinnvolle Variation.



MUT ZUR VARIANTE

Mal ehrlich: Wie häufig riskieren Sie beim Return etwas völlig Verrücktes? Klar, grundsätzlich sollten Sie einfache Fehler vermeiden und den Ball zunächst einmal sicher zurückspielen. Allerdings: In gewissen Matchsituationen bietet es sich an, auch beim Return Varianten einzustreuen. Spielen Sie doch einmal – sofern das Service Ihres Gegners nicht zu stark ist – ein komplettes Aufschlagsspiel nur mit Stopps beim Return. Selbst wenn Ihnen nicht vier unerreichbare kurze Bälle in Folge gelingen: Ihr Gegner muss jedes Mal weite Wege zurücklegen, verliert also Kraft. Und: Sie bringen den anderen zum nachdenken, wahrscheinlich nerven Sie ihn mit Ihren ständigen Stopps sogar. Ihn wird diese Spielweise so überraschen, dass er möglicherweise nur deshalb Fehler produziert, die ihm sonst nicht unterlaufen. **Praxistipp:** Üben Sie den Stoppball als Return-Variante gelegentlich im Training – auch, wenn Sie um Punkte spielen. Wenn Sie mit einem Return-Stopp direkt erfolgreich sind, erhalten Sie zwei Zähler.



ÜBERRASCHENDE ATTACKE: Mit einem Stopp als Return rechnet kaum ein Aufschläger.