

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

Aufgepasst, so haben Sie garantiert noch nie trainiert! Oder haben Sie schon einmal absichtlich Bälle ins Aus geschlagen? Oder Vor- und Rückhand auf einem Bein stehend durchgezogen? Diese beiden und fünf weitere Übungen stellen wir Ihnen auf den nächsten Seiten vor. Der Hintergrund: Sie lernen durch diese Methoden, schwierige Situationen zu lösen. Und Sie verbessern gleichzeitig Ihre Koordination

• TEXT **FELIX GREWE** • FOTOS **OLIVER HARDT**

Zugegeben: Eine Vorhand auf einem Bein sieht schon etwas merkwürdig aus und wird so manchen Zuschauer zum Schmunzeln bringen. Wenn Sie anschließend nicht mehr von der Grundlinie aus aufschlagen, sondern mitten aus dem Feld, dann schütteln vermutlich viele Ihrer Vereinskameraden verwirrt den Kopf. Und spätestens, wenn Sie so sehr auf die Bälle eindreschen, dass diese pausenlos hinter der Grundlinie des Gegners landen, werden Ihre Kollegen auf den Nebenplätzen Sie mitleidig anschauen und fragen, ob Sie das Spiel noch nicht richtig verstanden haben.

Denken Sie sich nichts dabei – und trainieren Sie einfach weiter. Denn: Die Übungen, die wir Ihnen auf den nächsten Seiten vorstellen, haben einen grandiosen Effekt.

„Man lernt auf diese Art und Weise, das Zusammenspiel von Kopf und Körper zu schulen. Dieses Training ist das Gegenteil der

klassischen Wiederholungsmethode“, erklärt Nic Marschand. Er hat früher unter anderem Michael Stich und Barbara Rittner auf der Tour betreut und wendet das sogenannte differenzierte Training häufig in seiner Akademie, der tennis company, an. Allerdings: nicht in jeder Trainingseinheit. Wer dreimal pro Woche auf dem Platz steht, sollte höchstens einmal in dieser Form trainieren.

tennis MAGAZIN ist zu Besuch bei Marschand in Berlin. Der 54-Jährige hat den Court schon präpariert. An der Seite liegen unzählige Platzmarkierungen, Matten, Hütchen und Medizinbälle. Zwei Jugendliche schlagen sich ein. Grace, 17, die für Rot-Weiß Berlin in der zweiten Bundesliga bei den Damen spielt und Ammar, 14, einer der besten Jugendlichen aus der Hauptstadt. Beide trainieren regelmäßig bei Marschand – heute sind sie Testpersonen für unsere Geschichte. Dass einige Übungen komisch aussehen, kümmert sie nicht – sie kennen das Training ja schon.

SPIELEN SIE DOCH
MAL **EINBEINIG!**

STETS IM GLEICHGEWICHT: Wer Grundschläge auf einem Bein trainiert, verbessert seinen Gleichgewichtssinn und stärkt die Muskulatur des jeweiligen Standbeines.

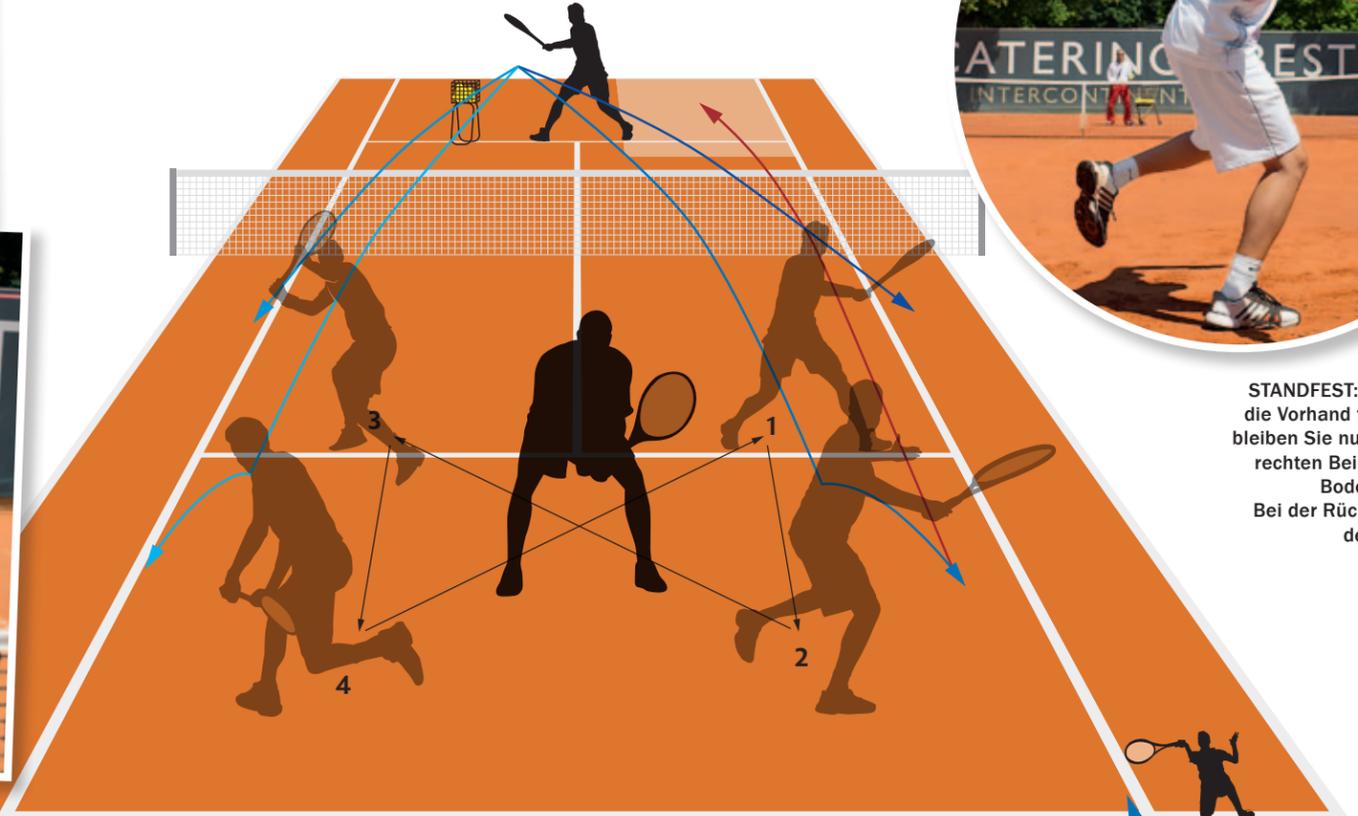
WARM-UP MIT ABWECHSLUNG

Zunächst starten Sie mit einem klassischen Warm-up. Einige Runden laufen, Seilspringen und Stabilisationsübungen. Im Anschluss bauen Sie zwei Stationen auf dem Court auf. Eine besteht aus zwei Stangen, die etwa anderthalb Meter auseinander stehen. Für die zweite Station stellen Sie drei Hütchen im Dreieck auf, die durch Stangen miteinander verbunden werden. An Station eins simulieren Sie mit einem Medizinball in der Hand die Vorhand- und Rückhandbewegungen (siehe Fotos rechts). Dabei laufen Sie in Form einer Acht um die Stangen herum. Variieren Sie zwischen Sidesteps und Kreuzschritten. Der Trainingseffekt: Sie kräftigen Rumpf, Hüfte und Beine. An Station zwei verbessern Sie Ihre Beinarbeit. Ihre Aufgabe: Bewegen Sie sich mit kleinen, schnellen Schritten ins Dreieck und wieder hinaus – abwechselnd nach links, nach rechts und nach hinten (linker Fuß rein, rechter Fuß rein, linker Fuß raus, rechter Fuß raus, usw.). Außerhalb des Dreiecks simulieren Sie Vorhand- und Rückhandbewegungen. Der Effekt: Sie verbessern Koordination und Frequenzschnelligkeit der Beine. **Praxistipp:** Absolvieren Sie die Einheiten abwechselnd an beiden Stationen – insgesamt jeweils fünf bis zehn Sätze à 20 Sekunden.

FLINKE FÜSSE, STARKER RUMPF: Das Aufwärmprogramm beinhaltet alle für das Tennisspielen wichtigen Bereiche.

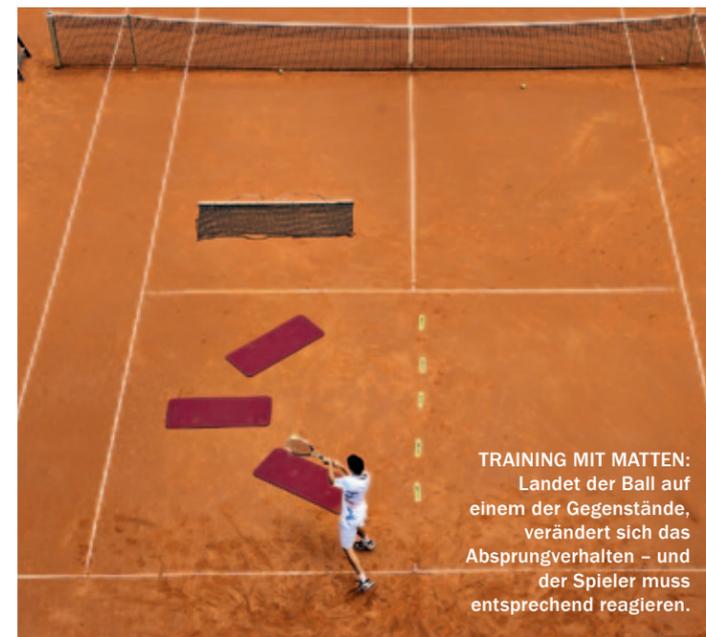


VORHAND UND RÜCKHAND – AUF EINEM BEIN!



STANDFEST: Wenn Sie die Vorhand trainieren, bleiben Sie nur mit dem rechten Bein auf dem Boden stehen. Bei der Rückhand mit dem linken.

GRUNDSCHLÄGE MIT STÖRFAKTOREN

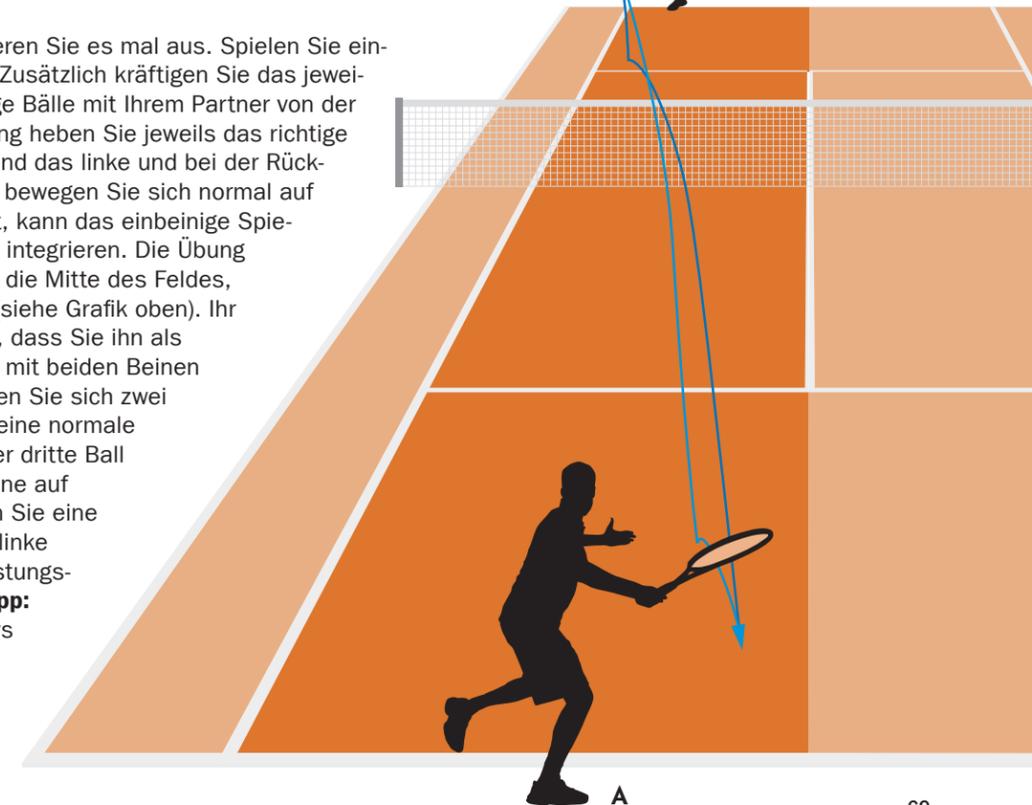


TRAINING MIT MATTEN: Landet der Ball auf einem der Gegenstände, verändert sich das Absprungsverhalten – und der Spieler muss entsprechend reagieren.

Im Match müssen Sie stets auf jede Situation vorbereitet sein. Vor allem auf Sand müssen Sie damit rechnen, dass Bälle häufig verspringen. Sie können solche Situationen im Training simulieren. Teilen Sie den Platz auf einer Seite in zwei Hälften. Sie nutzen nur eine der Hälften. In diese legen Sie beispielsweise mehrere Gummimatten oder Netze zum Abziehen des Platzes (siehe Foto links). Sie können auch andere Materialien verwenden. Hauptsache, die Bälle können noch abspringen. Die Seite Ihres Gegners bleibt frei von Störfaktoren – dafür zählt bei ihm das ganze Feld. Die Spieler schlagen jetzt normal lange Bälle von der Grundlinie. Landet ein Ball auf einer der Matten, so muss der Spieler versuchen, ihn trotzdem kontrolliert zurückzuschlagen. Der Trainingseffekt: Sie schulen Ihre Auge-Hand-Koordination. Auf dem Tennisplatz springt ein Ball nie zweimal auf genau die gleiche Art und Weise ab. Sie sind ständig gezwungen, sich an neue Situationen zu gewöhnen. Durch diese Übung trainieren Sie, Lösungen für solche Situationen zu finden. **Praxistipp:** Spielen Sie die Übung um Punkte. Der Spieler, der nur auf einer Hälfte spielt, darf trotz der Störfaktoren keinen Ball ins Netz spielen – sonst erhält der Gegner zwei Punkte.

ILLUSTRATIONEN: JOCHEN SCHÄFFERS

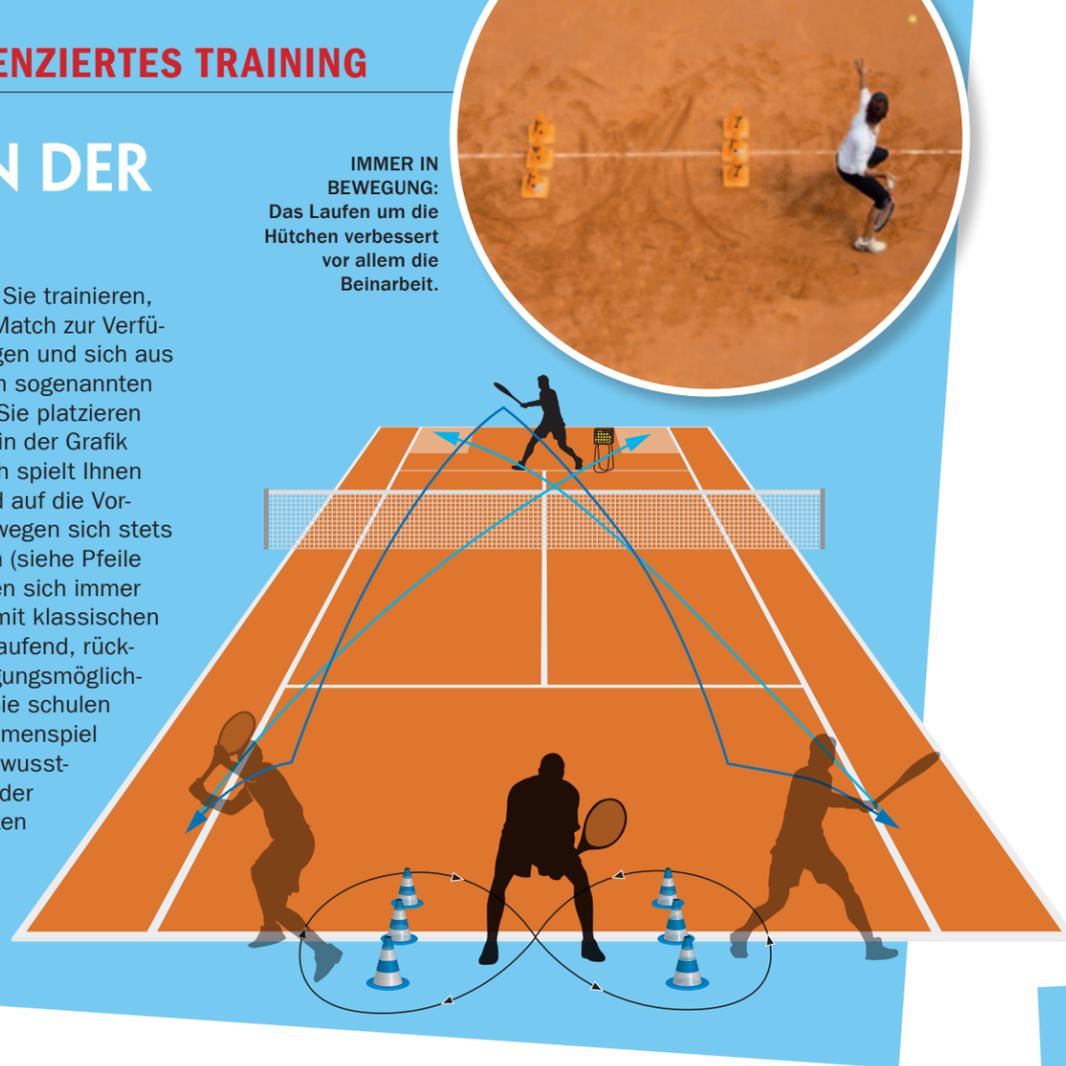
Es hört sich zwar seltsam an, aber probieren Sie es mal aus. Spielen Sie einbeinig! Sie schulen so Ihre Koordination. Zusätzlich kräftigen Sie das jeweilige Standbein. Spielen Sie zunächst lange Bälle mit Ihrem Partner von der Grundlinie. Mit Beginn der Ausholbewegung heben Sie jeweils das richtige Bein einige Zentimeter an – bei der Vorhand das linke und bei der Rückhand das rechte. Zwischen den Schlägen bewegen Sie sich normal auf beiden Beinen. Wer leistungsorientiert ist, kann das einbeinige Spielen auch in das Training mit einem Coach integrieren. Die Übung funktioniert so: Ihre Ausgangsposition ist die Mitte des Feldes, etwa anderthalb Meter hinter der T-Linie (siehe Grafik oben). Ihr Trainer spielt Ihnen den ersten Ball so zu, dass Sie ihn als Topspinvolley mit der Vorhand schlagen – mit beiden Beinen auf dem Boden (Position 1). Dann bewegen Sie sich zwei bis drei Meter nach hinten und schlagen eine normale Vorhand – auf einem Bein (Position 2)! Der dritte Ball ist der Rückhand-Topspinvolley (beide Beine auf dem Boden, Position 3), danach schlagen Sie eine normale Rückhand und heben dabei das linke Bein (Position 4). Spielen Sie je nach Leistungsstand fünf bis zehn Durchgänge. **Praxistipp:** Bewegen Sie sich nach den Topspinvolleys verschieden nach hinten – rückwärts laufend, mit Sidesteps, Kreuzschritten oder auf einem Bein hüpfend.



ACHTERLAUF AN DER GRUNDLINIE

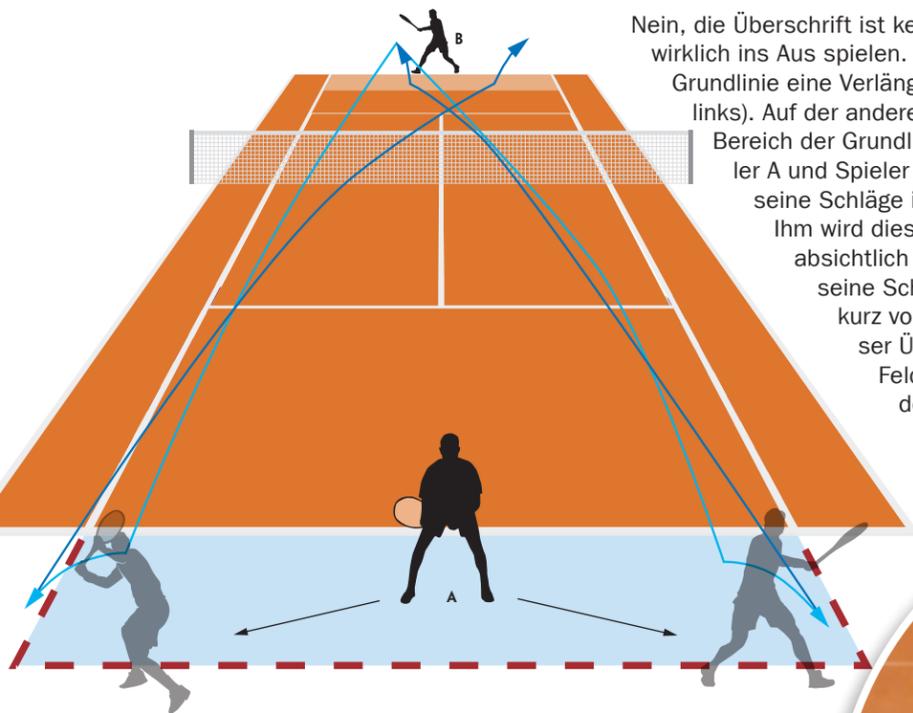
Je mehr verschiedene Bewegungsmuster Sie trainieren, desto mehr Möglichkeiten haben Sie im Match zur Verfügung, um sich an der Grundlinie zu bewegen und sich aus schwierigen Situationen zu befreien. Beim sogenannten Achterlauf trainieren Sie Ihre Beinarbeit. Sie platzieren sechs Hütchen an der Grundlinie (so wie in der Grafik rechts) und starten in der Mitte. Ihr Coach spielt Ihnen die Bälle aus dem Korb zu – abwechselnd auf die Vorhand- und auf die Rückhandseite. Sie bewegen sich stets in Form einer Acht um die Hütchen herum (siehe Pfeile in der Grafik rechts). Der Clou: Sie müssen sich immer unterschiedlich bewegen – zum Beispiel mit klassischen Sidesteps, mit Kreuzschritten, vorwärts laufend, rückwärts laufend. Zwar sind nicht alle Bewegungsmöglichkeiten matchgetreu, aber auch hier gilt: Sie schulen Ihre Koordination, verbessern das Zusammenspiel von Kopf und Körper und erweitern Ihr Bewusstsein. Im Match werden Sie instinktiv in jeder Situation die Lösung wählen, die am besten zu Ihnen passt. **Praxistipp:** Spielen Sie fünf bis zehn Sätze hintereinander – und zählen Sie Ihre Treffer in die Zielfelder auf der anderen Seite.

IMMER IN BEWEGUNG: Das Laufen um die Hütchen verbessert vor allem die Beinarbeit.



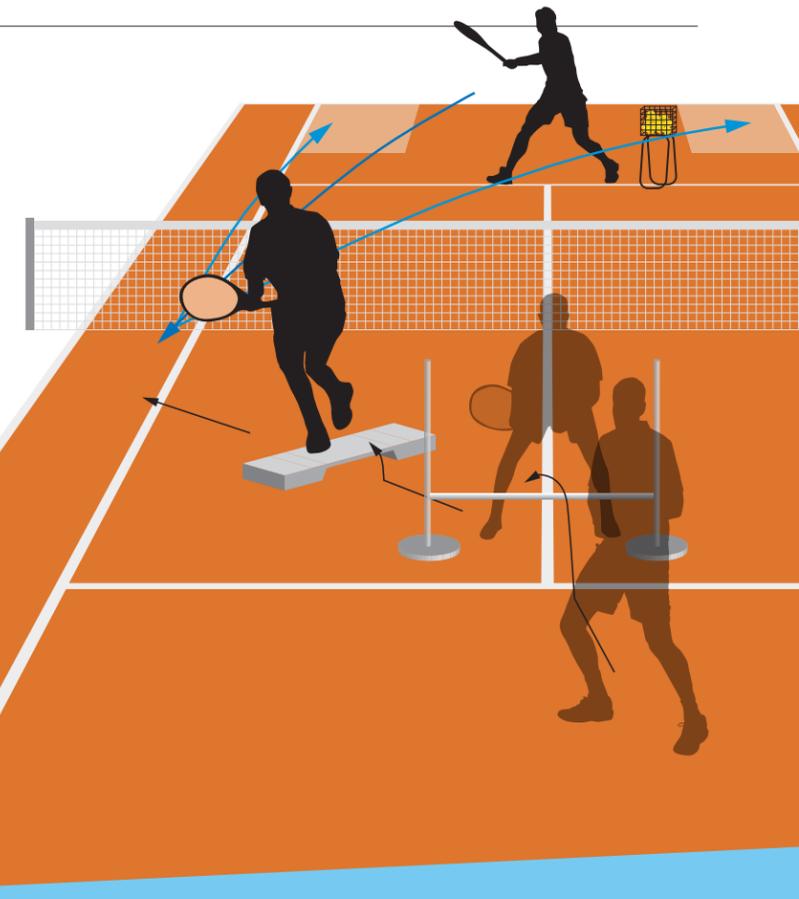
DIE BÄLLE HINTER DIE GRUNDLINIE SPIELEN

Nein, die Überschrift ist kein Scherz. Sie sollen die Bälle bei dieser Übung wirklich ins Aus spielen. Markieren Sie sich auf einer Seite hinter der Grundlinie eine Verlängerung des Feldes – etwa zwei Meter (siehe Grafik links). Auf der anderen Seite markieren Sie ein Zielfeld im hinteren Bereich der Grundlinie. Das Spielfeld wird hier nicht verlängert! Spieler A und Spieler B schlagen nun lange Bälle. B hat die Aufgabe, seine Schläge in den Bereich hinter der Grundlinie zu platzieren. Ihm wird dies sehr schwer fallen – weil er es nicht gewohnt ist, absichtlich ins Aus zu schlagen. Der Effekt: Der Spieler übt, seine Schläge lang zu spielen. Die meisten Bälle werden kurz vor der Grundlinie landen. Spieler A trainiert bei dieser Übung das Verteidigen. Wenn hinterher im normalen Feld gespielt wird, fällt es ihm leichter, die Bälle aus den Ecken auszugraben. **Praxistipp:** Spielen Sie die Übung um Punkte. Punktet B mit einem Schlag hinter die Grundlinie, bekommt er zwei Zähler.



VOLLEYTRAINING MIT STEP-BRETT

Das Wichtigste beim Volley: die Bereitschaftsposition zu finden, bevor Sie den Ball spielen und im Anschluss mit dem Körper durch den Ball zu gehen. Trainieren können Sie das so: Bauen Sie sich kurz vor der T-Linie eine Hürde auf, zum Beispiel zwei Stangen mit einem Querbalken (siehe Grafik rechts). Etwa einen Meter davor platzieren Sie leicht links- oder rechtsversetzt – je nach dem, ob Sie den Vorhand- oder Rückhandvolley trainieren – ein sogenanntes Step-Brett (siehe Grafik). Sie starten einen Meter hinter der T-Linie, springen über die Hürde und machen den sogenannten Splitstep, um in die richtige Bereitschaftsposition für den Volley zu gelangen. Der Sprung unterstützt Sie dabei. Wenn Sie, so wie in der Grafik, den Rückhandvolley trainieren, steigen Sie mit dem linken Fuß auf das Brett und mit dem rechten Fuß herunter. Im Herabsteigen spielen Sie den Volley. Der Effekt: Sie lernen, den wichtigen Schritt nach vorn zu machen. **Praxistipp:** Volleys auf Ziele platzieren. Aufgabe: zehn Treffer auf beiden Seiten.



AUFSCHLAG AUS VERSCHIEDENEN POSITIONEN

Gefährlich ist Ihr Aufschlag vor allem dann, wenn Sie ihn variabel spielen können – gerade, mit Slice und mit Kick. Um die Varianten zu trainieren, sollten Sie von verschiedenen Positionen des Platzes aus aufschlagen. Mit Markierungen können Sie diese Positionen festlegen – im Feld und hinter der Grundlinie (siehe Foto rechts). Der Effekt: Servieren Sie von einer Markierung hinter der Grundlinie, werden Sie den Ball automatisch mit mehr Kick versehen. Stehen Sie hingegen im Feld, können Sie aufgrund des besseren Winkels ohne Drall und mit viel Tempo servieren. Ergo: Ihre Bewegungsabläufe passen sich den verschiedenen Situationen an. Es wird Ihnen so auch im Match leichter fallen, im richtigen Moment das richtige Service zu wählen. Ebenfalls effektiv: Klemmen Sie sich einen Ball (Fußballgröße) zwischen die Knie (Fotos rechts) und schlagen Sie so auf. Sie trainieren dadurch Ihre Balance, den Ballwurf und vor allem die Konzentration. **Praxistipp:** Servieren Sie auf Ziele in den Ecken der Aufschlagfelder und wechseln Sie nach jedem Treffer Ihre Position auf dem Court.



UNBEQUEM, ABER EFFEKTIV: Das Servieren mit einem Ball zwischen den Knien schult die koordinativen Fähigkeiten und den natürlichen Bewegungsablauf beim Aufschlag.

ILLUSTRATIONEN: JOCHEN SCHÄFFERS