

AUF DIE BEINE, FERTIG, LOS!

Koordination, Beweglichkeit und flinke Füße sind die Basis für ein erfolgreiches Spiel. Unser Experte Nic Marschand erklärt Ihnen Übungen, mit denen Sie Ihre Beinarbeit verbessern. Sein Credo: Insbesondere die Laufwege nach vorn und nach hinten werden im Freizeitbereich viel zu selten trainiert

• TEXT FELIX GREWE • FOTOS JÜRGEN HASENKOPF

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

ARTISTISCH: Während sich David auf Holzklötzen fortbewegt, spielt Grace auf einem Gymnastikball Volleys.

Passen Sie bloß auf, wenn Sie der jungen Dame von unserem Aufmacher nacheifern wollen. Sie brauchen schon ein gewisses akrobatisches Talent, um nicht schon bei dem Versuch, auf einen Gymnastikball zu steigen, gehörig auf die Nase zu fallen. Grace Mpassy-Nzoumba, 18, steht sogar minutenlang so stabil auf dem Ball, dass sie dabei Volleys spielen kann – beeindruckend!

Ein Herbsttag im September in München. tennis MAGAZIN ist zu Besuch bei Nic Marschand, der in der bayerischen Hauptstadt eine von drei Destinationen seiner tennis company betreibt. Unser Plan: eine „Besser spielen-Geschichte“ mit dem früheren Coach von Michael Stich und Barbara Rittner produzieren. Thema: Beinarbeit. Marschand ist perfekt vorbereitet. In der Halle liegen unzählige Trainingsgeräte bereit – sieht nach einer ziemlichen Schufferei aus, die auf die zwei Protagonisten Grace und David Thurner, 23, die beide bei Marschand trainieren, in den nächsten zwei Stunden zukommt. Allerdings: Bitte draußen und nicht in der Halle! „Viel zu kalt und die Plätze sind extrem weich“, sagt Marschand. Fotograf Jürgen Hasenkopf interveniert: „Draußen ist das Licht zu schlecht. Ist doch schön draußen, stellt euch nicht so an.“

Wir schleppen das Equipment auf die Außenplätze – einstellige Temperaturen hin oder her. Dann geht es los. Marschand erklärt: „Es ist wichtig, nicht nur die seitlichen Laufwege zu trainieren, sondern auch die schnellen, kurzen Schritte nach vorne und nach hinten.“ „Vor allem bei den Laufwegen in den Platz hinein und wieder zurück, haben viele Spieler Schwächen“, sagt er. Er lässt Grace und David sowohl Übungen für Schnelligkeit und Ausdauer als auch für Stabilität und Festigung der Beine absolvieren. Als er den Gymnastikball holt, stutzen Schreiber und Fotograf ein wenig. „Grace stellt sich da ohne Probleme zehn Minuten drauf“, sagt er. Alles eine Frage der Koordination und der Beinmuskulatur. Zum Vergleich: Manch einer hat schon Probleme, nur im Sitzen die Balance zu halten. Welchen Effekt die Übung hat, wie auch Sie lernen können, auf einem solchen Ball zu stehen und welche Übungen Marschand noch für die Verbesserung der Beinarbeit empfiehlt, lesen Sie auf den nächsten zwei Doppelseiten.

PERFEKT IM GLEICHGEWICHT: David spielt Volleys auf einer sogenannten Slacknut – zur Verbesserung seiner Balance. Dabei wird die gesamte Muskulatur des Unterkörpers beansprucht, insbesondere die Tiefenmuskulatur der Beine. Unten: seitliche Würfe mit dem Medizinball. Dadurch werden zusätzlich Koordination geschult und Oberkörpermuskulatur gekräftigt.



KLOTZ AM BEIN: David bewegt sich auf kleinen, quadratischen Holzklötzen voran. Er darf dabei nicht den Boden berühren. Die Übung hilft ebenfalls bei der Verbesserung der Balance und trainiert die Beinmuskulatur. Tipp: Machen Sie einen Wettlauf auf den Klötzen – von der Grundlinie bis zum Netz. Wer den Boden berührt, muss zurück zum Start.



WIE EINE SEIL-TÄNZERIN: Grace balanciert auf einem beweglichen Balken. Je nach Fortschritt kann der Balken weicher und fester eingestellt werden. Auch diese Übung fördert zum einen die Balance und beansprucht zum anderen den gesamten Muskelapparat des Unterkörpers, insbesondere den der Beine. Tipp: eine Übung, die auch Kindern Spaß bringt!



DIE KÖNIGSDISZIPLIN: Auf einem Gymnastikball stehend das Gleichgewicht zu halten, ist verdammt schwer. Grace fängt dabei sogar Bälle, die ihr Coach Marschand zuwirft, später schlägt sie auch Volleys (s. Foto S. 58). Auch dabei werden die Koordination sowie die Bein-, Gesäß- und Rumpfmuskulatur trainiert.

STABILITÄT UND FESTIGUNG

Die Basis für flinke Füße auf dem Court sind eine austrainierte Beinmuskulatur sowie ein perfektes Balancegefühl, um auch in der Bedrängnis einen stabilen Stand zu bewahren. Marschand arbeitet im Training mit verschiedenen Hilfsmitteln. Das größte Gerät ist die sogenannte Slacknut (Bilder 1a und 1b, Kosten rund 1.600 €). Der Clou: Durch die verschiedenen Bänder können auf dem Gerät tennisspezifische Schrittkombinationen simuliert werden, zum Beispiel beim Volley (1a). Weitere Varianten, um die Muskulatur zu trainieren: Kniebeugen auf

einem oder auf beiden Beinen. Noch schwieriger ist es, die Balance auf einem Gymnastikball zu halten (siehe Foto 5). Probieren Sie zunächst, auf dem Ball ruhig zu sitzen und die Beine dabei anzuheben. Im nächsten Schritt knien Sie sich auf den Ball, halten Sie sich dabei am besten an einem Gegenstand oder einem Trainingspartner fest. Wenn Sie beide Varianten beherrschen, können Sie vorsichtig versuchen, sich auf den Ball zu stellen. Wichtig: leicht in die Knie gehen und die gesamte Muskulatur des Unterkörpers anspannen.

SCHNELLIGKEIT UND AUSDAUER

Bei der Verbesserung der Beinarbeit vergessen vor allem Hobbyspieler häufig die Laufwege nach vorne und nach hinten zu trainieren. Laut Marschand sind dies die wichtigsten Bewegungen auf dem Court. „Der Weg nach vorn in das Feld hinein ist der entscheidende, wenn man einen Winner schlagen will“, sagt der Coach. „Beim Laufen nach links und rechts verteidigt man in der Regel. In der Vorwärtsbewegung greift man an. Wer diese Laufwege nicht trainiert, antizipiert die Bälle des Gegners schlechter“, erklärt Marschand. Er schwört auf Übungen, bei denen seine Spieler möglichst viele Variationen trainieren und die Beinarbeit während eines Ballwechsels simulieren. „Man sollte so häufig wie möglich verschiedene Aufgaben und Bewegungen miteinander verbinden, damit auch der Kopf schneller wird. Nur dann wird der Körper leistungsfähiger“, sagt Marschand. Aus diesem Grund kombiniert er im Training unterschiedliche Läufe durch die Leiter mit Sprüngen über Hürden, Seilspringen und Bälle schlagen. Trainiert werden so vor allem Schnelligkeit und Schnelligkeitsausdauer.



SCHNELLE BEINE: Läufe durch die Leiter und Sprünge über kleine Hürden sind Klassiker beim Training für die Beinarbeit. Allerdings: Marschand kombiniert beides miteinander. Die Spieler wechseln also pausenlos die Stationen, um möglichst viele verschiedene Bewegungsmuster zu trainieren. Variante: zwischendurch eine Minute Seilspringen. Dauer: Drei bis fünf Durchgänge à 30 Sekunden (Leiter und Hürden immer im Wechsel).



ACHTERLAUF: David startet in der Mitte zwischen den Hütchen und umläuft sie in Form einer Acht. Er bewegt sich mit schnellen, kurzen Schritten um das hintere, rechte Hütchen (6A), sprintet nach vorn, berührt einen Medizinball mit der Hand (6B), bewegt sich rückwärts zurück (6C), um die linken Hütchen herum und läuft wieder nach vorn. Marschand: „So werden vor allem die Laufwege nach vorn und nach hinten trainiert.“ Steigerung: Der Coach gibt Anweisungen, mit welchem Fuß David den Ausfallschritt vor dem Medizinball machen und mit welcher Hand er ihn berühren soll.

FLINKE BEINE FÜR DIE VORHAND

Die Fortsetzung der Übung Achterlauf (s. S. 61). Diesmal allerdings ohne Medizinball, dafür werden am Ende des Parcours Bälle geschlagen. Sie springen zunächst wieder über die kleinen Hürden (s. Foto unten) und umkreisen danach mit flinken Schritten die Hütchen (s. Grafik links). Auf Höhe der Seitenlinie wirft der Coach Ihnen vier bis fünf Bälle auf die Vorhand zu. Dabei müssen Sie nach jedem Schlag weiter ins Feld vorrücken, der letzte Ball wird auf Höhe der T-Linie gespielt – so trainieren Sie erneut die schnellen Vorwärtsbewegungen. Je nach Fitnesslevel 10 bis 15 Durchgänge ohne Pause.



HOHE INTENSITÄT: Während David fünf Vorhände in Folge spielt, durchläuft Grace den Parcours aus Hürden und Hütchen.

SCHNELLES UMSCHALTEN



VOR UND ZURÜCK: David schlägt zunächst eine Vorhand zwischen T-Linie und Grundlinie...

...dann läuft er diagonal nach vorn und spielt einen tiefen Rückhandvolley. Im Anschluss muss er sich wieder mit schnellen Schritten zur nächsten Vorhand zurück bewegen.

Eine Übung, mit der neben der Beinarbeit auch die Ausdauer verbessert wird. Sie bewegen sich dabei ständig vor und zurück – zwischen Vorhand (im Halbfeld) und Rückhandvolley, oder zwischen Rückhand und Vorhandvolley. „Die diagonalen Laufwege nach vorn sind extrem wichtig, weil sie im Match am häufigsten vorkommen“, sagt Marschand. Die Laufwege nach dem Volley zurück zur Vorhand oder Rückhand sind zwar weniger matchgetreu, fördern aber dennoch Beinarbeit und Kondition. Dauer: zwei bis fünf Durchgänge à 10 bis 15 Bälle. „Lieber die Quantität zugunsten der Qualität verringern“, rät Marschand.



STEPPEN UND SCHLAGEN

Legen Sie sich einen Medizinball in die Mitte auf die Grundlinie. Dann berühren Sie fünf- bis zehnmal mit den Füßen die Oberseite des Balls – ähnlich wie beim Steppen auf einem Brett. Im Anschluss spielt Ihnen der Coach zwei Bälle ins Halbfeld, einen auf die Vorhand, einen auf die Rückhand. Danach beginnt Durchgang zwei. Wiederholen Sie die Durchgänge je nach Fitnesslevel 10 bis 15 Mal ohne Pause. Effekt: Verbesserung von Ausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit. Da Sie Vorhand und Rückhand zwischen T-Linie und Grundlinie spielen, müssen Sie sich auch bei dieser Übung mit schnellen Schritten ins Feld hinein und zurück zur Mitte bewegen. Die Anzahl der Schläge zwischen den Step-Einheiten kann variieren.



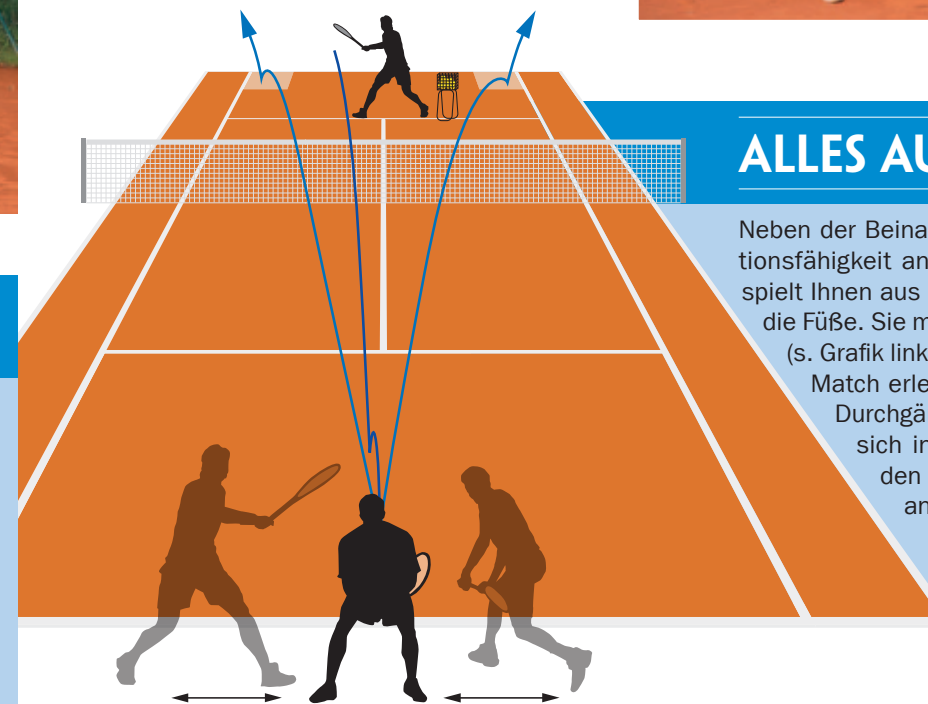
EXPLOSIV: Grace steppt fünf- bis zehnmal auf einen Medizinball...



...dann schlägt sie eine Vorhand und eine Rückhand.

ALLES AUF DIE FÜSSE

Neben der Beinarbeit kommt es bei dieser Übung auch auf die Reaktionsfähigkeit an. Sie starten in der Mitte der Grundlinie. Ihr Coach spielt Ihnen aus dem Korb mit hoher Geschwindigkeit flache Bälle auf die Füße. Sie müssen sich mit flinken Schritten so zur Seite bewegen (s. Grafik links), dass Sie im Treffpunkt sauber zum Ball stehen – im Match erleben Sie diese Situation ständig. Dauer: drei bis fünf Durchgänge à 15 bis 20 Bälle. Fortgeschrittene Spieler sollten sich in den hinteren Ecken zwei Zielfelder markieren. Um den Druck zu erhöhen, können Sie einen Wettkampf veranstalten. Beispiel: Von 20 Bällen müssen mindestens 15 in einem der Zielfelder landen. Ansonsten wird der Durchgang wiederholt.



AUS VOLLEM LAUF

Ein Klassiker zum Abschluss – den Marschand allerdings mit vielen Variationen trainieren lässt. Sie starten in Ihrer Rückhandecke. Ihr Trainer spielt Ihnen aus dem Korb Bälle in die Vorhandecke. Sie sprinten die Grundlinie entlang und schlagen die Bälle aus vollem Lauf. Im Anschluss bewegen Sie sich zurück zur Ausgangsposition. Allerdings: Ihr Coach gibt Ihnen Anweisungen, auf welche Art und Weise Sie sich zurückbewegen müssen – zum Beispiel mit Sidesteps, mit Kreuzschritten, rückwärts, auf einem Bein hinkend. Markieren Sie sich wieder Zielfelder in den Ecken vor der Grundlinie und zählen Sie Ihre Treffer. Umfang: drei bis fünf Durchgänge à 10 bis 15 Bälle.

