

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](mailto:marschand@tennismagazin.de)

EINFACH ANDERS! Von der Grundlinie kann jeder servieren. Aber schlagen Sie doch mal außerhalb des Doppelfeldes auf!

# VERRÜCKTES SPIEL

Sie wollen endlich einmal anders trainieren? Dann helfen Ihnen unsere acht Übungen, mit denen Sie Ihre Einheiten aufpeppen und sich und Ihr Team perfekt auf die Saison vorbereiten – ohne Coach!

• FOTOS JÜRGEN HASENKOPF



## NETZSPIEL ALS WARM-UP

In dieser Einheit spielen Sie sich anders ein als gewohnt. Diesmal starten Sie mit dem Volleyspiel. Und zwar dürfen Sie die Flugbälle ausschließlich langsam und mit Touch über das Netz schlagen. Wichtig ist: Der Ball darf auf keinen Fall aufspringen. Bringen Sie Ihren Partner in Bewegung, in dem Sie den Ball entweder kurz hinter das Netz abtropfen lassen oder immer wieder gefühlvolle Lobs einstreuen. Es zählt das gesamte Feld – Sie dürfen den anderen also auch mit langen

Bällen bis an die Grundlinie schicken – vor- ausgesetzt, der Ball wird stets aus der Luft gespielt. Der Effekt: Sie bringen Ihren Körper schnell auf Betriebstemperatur, trainieren Ihr feines Händchen, verbessern die Leichtfüßigkeit, die Koordination und die Übersicht. Vor allem, wenn Sie gern und häufig Doppel spielen, hilft Ihnen die Übung für das taktische Verständnis. **Praxistipp:** Punkte ausspielen, zum Beispiel Elfersätze. Entweder zählen Sie auf jeder Einzelhälfte getrennt oder als Team.



### 30ER-SERIEN

Es geht an die Grundlinie. Sie schlagen sich als Team ein – allerdings nicht wie so häufig frei nach Lust und Laune. Teilen Sie das Feld in der Mitte durch Hütchen oder Platzmarkierungen (siehe Foto). Nun spielen Sie pro Seite zu zweit sogenannte 30er-Serien. Das heißt: Sie schlagen zunächst 30-mal longline, dann

### MIT RHYTHMUS

30-mal cross. Im Anschluss folgen Serien, bei denen je ein Spieler am Netz agiert und der andere an der Grundlinie. Wichtig: Sobald Ihnen ein Fehler unterläuft, starten Sie wieder bei null. Variante für Köhner: Spielen Sie abwechselnd Vorhand und Rückhand. Oder stellen Sie sich andere Aufgaben: Springt

der Ball im Halbfeld auf, schlagen Sie mit der Vorhand, ansonsten mit der Rückhand. Der Effekt: Sie schulen Ihre Konzentration und trainieren vor allem Rhythmus und Kontrolle. **Praxistipp:** Machen Sie einen Wettkampf aus der Übung. Das Duo, das alle 30er-Serien zuerst fehlerfrei absolviert hat, gewinnt.

## VOLLEY & HALBVOLLEY

Sie spielen mit Ihrem Partner auf einer Hälfte des Courts abwechselnd Volley und Halbvolley – schlagen den Ball also einmal direkt aus der Luft und im Anschluss kurz nach dem Aufsprung. Auch in diesem Fall dürfen Sie wieder das gesamte Feld nutzen. Achten Sie darauf, weiterhin gefühlvoll mit wenig Tempo zu agieren. Der Effekt ist ähnlich wie beim Netzspiel oben: Sie verbessern Ihre Koordination sowie die Beinarbeit und bringen den Körper in Schwung. Zudem trainieren Sie die beim Tennis so wichtigen Wechsel aus Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen. Und: Sie gewöhnen sich an einen tiefen Körperschwerpunkt, da Sie beim Spiel am Netz besonders stark in die Knie gehen. **Praxistipp:** Auch diese Übung sollten Sie um Punkte spielen, zählen Sie erneut einzeln oder im Team. Variante: Lassen Sie den Ball vor einem Punkt von der Netzkante rollen, so werden Sie zum Spiel mit Touch gezwungen.



## CHAOS-TENNIS

Jetzt kommt Dynamik ins Spiel. Die Übung ist für vier oder mehr Spieler auf einem Court geeignet und garantiert, dass alle in Bewegung bleiben. Ein Akteur spielt auf einer Seite allein, der Rest der Gruppe ist auf der anderen Seite aktiv. Dort werden mit Hütchen Startpunkte für die Eröffnungen der Ballwechsel festgelegt, die sich außerhalb des Spielfeldes befinden. Beispiel: Spieler A bringt den Ball drei Meter hinter der Grundlinie auf Höhe des Doppelfeldes ins Spiel (siehe Foto). Er spielt den Punkt aus. Sobald der Ballwechsel beendet ist, wird die nächste Rally eröffnet, beispielsweise außerhalb des Doppelkorridors auf Halbfeldhöhe. Beim Anspiel dürfen Sie beliebig variieren – Slice, Spin, kurz, lang. Der Effekt: Sie lernen, ungewöhnliche Situationen zu lösen und sind ständig in Action. **Praxistipp:** Wer von allen Anspielstationen gepunktet hat, löst den Einzelspieler ab. Für diesen ist die Intensität enorm hoch, er bekommt keine Pausen.

**ZWEI GEGEN EINEN**

Wieder eine spezielle Übung, die für Abwechslung sorgt und die Spieler auf dem Court in Bewegung hält. Sie spielen zwei gegen einen. Der Einzelspieler bringt den Ball mit einem Aufschlag ins Feld – er darf sein Service allerdings überall platzieren, nicht nur im Aufschlagfeld. Und er sollte nicht nur von der Grundlinie

servieren. Denn: Der Ballwechsel muss sofort starten, wenn der vorherige beendet ist. Das heißt: Die Spieler sind ständig in Bewegung, um Bälle zu sammeln und die Rally so schnell wie möglich wieder zu eröffnen – zur Not aus der hintersten Ecke des Courts. Warum so ein verrücktes Spiel? Um durch das Lösen unbekannter

Aufgaben das spielerische Repertoire zu erweitern. „Die Spieler profitieren davon im Match, weil sie auf taktische Veränderungen schneller reagieren können“, erklärt Nic Marschand. **Praxistipp:** Punkte zählen! Wer als Aufschläger elf Zähler gesammelt hat, löst einen der Doppelspieler auf der anderen Seite ab.

**ACTION MIT SIEBEN BÄLLEN**

Diese Übung haben Sie garantiert noch nie gespielt! Wenn Sie zu viert trainieren, verteilen Sie sich entweder auf zwei Plätze oder halbieren das Feld in der Mitte und spielen zu zweit long-line oder cross. Jeder Spieler startet mit drei Bällen in der Hand – ein weiterer Ball befindet sich im Spiel. Wer einen Punkt gewinnt, darf den nächsten Ball anspielen – wer den Punkt verliert, muss einen weiteren Ball aufnehmen (jedoch nicht mehr als maximal drei Bälle!). Es gewinnt

derjenige, der als erster keinen Ball mehr in der Hand hält. Wichtig: Geben Sie Gas, vor allem zwischen den Ballwechseln! Keine langen Pausen! Dadurch trainieren Sie den Umgang mit Stress. Der Effekt der Übung ist genial: Durch die Bälle in der Hand, sind vor allem Beidhänder gezwungen, auf der Rückhandseite überwiegend mit Slice zu agieren. Dadurch wird vor allem die Taktik geschult, weil Sie lernen, immer wieder die Rückhand des Gegners zu attackieren.

**DUELL AM NETZ**

Integrieren Sie regelmäßig das Angriffsspiel in Ihre Trainingseinheiten. Zum Beispiel mit folgender Übung: Sie teilen das Feld mit Hütchen oder Platzmarkierungen in der Mitte und spielen nur auf einer Hälfte des Courts. Beide Spieler starten an der Grundlinie. Bereits mit dem Anspiel rücken beide gleichzeitig ans Netz vor und liefern sich ein Volleyduell. Nach dem Ballwechsel verlassen Sie das Feld durch die Mitte und das nächste Duo startet. Die Übung ist äußerst hilfreich, weil Sie gezwungen werden, vorzurücken und gleichzeitig lernen, sich auch ohne den perfekten Angriffsball am Netz zu behaupten. Auch für das Doppel ist die Übung hilfreich. **Praxistipp:** Spielen Sie klassische Elfersätze oder einen Champions-Tiebreak bis zehn. Sie können die Punkte entweder im Einzel oder auch als Team zählen. Beim Anspiel sollten Sie sich abwechseln.

**SPIEL DURCH DIE MITTE**

Die Übung funktioniert ähnlich wie das Duell am Netz. Allerdings rückt diesmal nur ein Spieler vor – und tritt gegen ein Doppel an, das an der Grundlinie positioniert ist. Die Seite des Angreifers wird zuvor mit Hütchen oder Platzmarkierungen auf knapp zwei Drittel verkleinert (siehe Foto). Dadurch sind die Doppelspieler

gezwungen, durch die Mitte zu spielen, die Rallies werden länger und die Intensität für den Mann am Netz steigt. Auch bei dieser Übung ist Dynamik gefragt: Sofort nach dem Punkt verlässt der Angreifer das Feld und der nächste rückt vor – es dürfen keine Pausen entstehen! **Praxistipp:** Spielen Sie Elfersätze oder Champions-Tiebreaks

und variieren Sie beim Anspiel. Im ersten Durchgang bringen Sie den Ball normal mit der Vorhand von unten ins Feld. Danach spielen Sie den Ball mit einem Rückhandslice an. Im letzten Satz beginnen Sie die Rallies mit einem Aufschlag. Dadurch lernen Sie erneut, sich auf verschiedene Situationen einzustellen.