

SPIELEN SIE WIE DIE STARS



PERFEKTE VORBILDER: Roger Federer, Rafael Nadal und Serena Williams fallen alle durch eine besondere Spiel-Charakteristik auf.

Jetzt dürfen Sie Federer, Nadal & Co. kopieren! Wir erklären Ihnen verschiedene Taktiken, die Sie umsetzen. Das **differenzielle Training** hilft Ihnen, im Match mit ungewohnten und schwierigen Situationen klarzukommen

● TEXT FELIX GREWE

Warum ist Novak Djokovic seit Jahren der Überflieger auf der Tour? Sicherlich, weil er über einen unbändigen Willen verfügt. Bestimmt auch, weil er körperlich topfit ist. Vor allem aber hat der Serbe seiner Konkurrenz einen Vorsprung: Er kann sein Spiel so schnell wie kein anderer umstellen und neuen Situationen anpassen.

Das Geheimnis heißt differenzielles Training – es gilt als *die* Zukunft im Sport überhaupt. Im Fußball ist die Methode bereits wesentlich weiter verbreitet als im Tennis. Taktikfuchs Pep Guardiola oder Dortmunds Coach Thomas Tuchel lassen ihre Spieler längst differenziell trainieren. Was das heißt? Die Spieler müssen im Training Aufgaben bewältigen, die ihr bisheriges Repertoire erweitern. Fußballspieler dürfen beispielsweise nur bestimmte Teile des Platzes nutzen. Tennisspieler setzen unterschiedliche Bälle ein, müssen mit Störfaktoren auf dem Court klar kommen oder besondere Spielzüge umsetzen – so wie auf den Seiten 66 bis 69. Im Wettkampf, egal in welcher Disziplin, kann der Sportler dadurch taktisch noch schneller reagieren.

Nic Marschand ist Experte für differenzielles Training. „In ein paar Jahren wird auch im Tennis nur noch auf diese Weise trainiert“, prophezeit er. „Das Gehirn wird extrem geschult, man erweitert den Horizont und passt automatisch seine Technik an“, sagt der Coach. Er vergleicht diese Art des Trainings mit dem Erlernen des Autofahrens. „Wer immer nur auf der Landstraße unterwegs ist, mag sich schon bald sicher fühlen – aber er verzweifelt, wenn er plötzlich in Paris oder London fahren muss.“ Soll heißen: Trainiert man stupide Vorhand, Rückhand cross und longline, ist man noch lange nicht auf unterschiedliche Matchsituationen vorbereitet.

Eine besondere Trainingseinheit stellen wir Ihnen auf den folgenden Seiten vor. Wir definieren zunächst neun verschiedene Spielertypen und erklären Ihnen im Anschluss auf Seite 69, wie Sie diese Taktiken anwenden und warum Sie davon profitieren. Bitte umblättern und los geht's!

EXPERTE NIC MARSCHAND



Trainierte früher unter anderem Michael Stich und Barbara Rittner. Heute leitet er an verschiedenen

Standorten die tennis company.
marschand@tennismagazin.de



RAFAEL NADAL – TOPSPIN OHNE FEHLER

Die typisch spanische Spielweise – zermürbende Rallys und Bälle, die gefühlt drei Meter hoch abspringen. Wenn möglich umläuft Nadal die Rückhand und peitscht die Vorhand mit Mega-Spin in die Ecken. **Ihre Aufgabe:** Spielen Sie mit maximalem Spin und hoher Flugkurve. Sicherheit statt Risiko, Fehler minimieren.

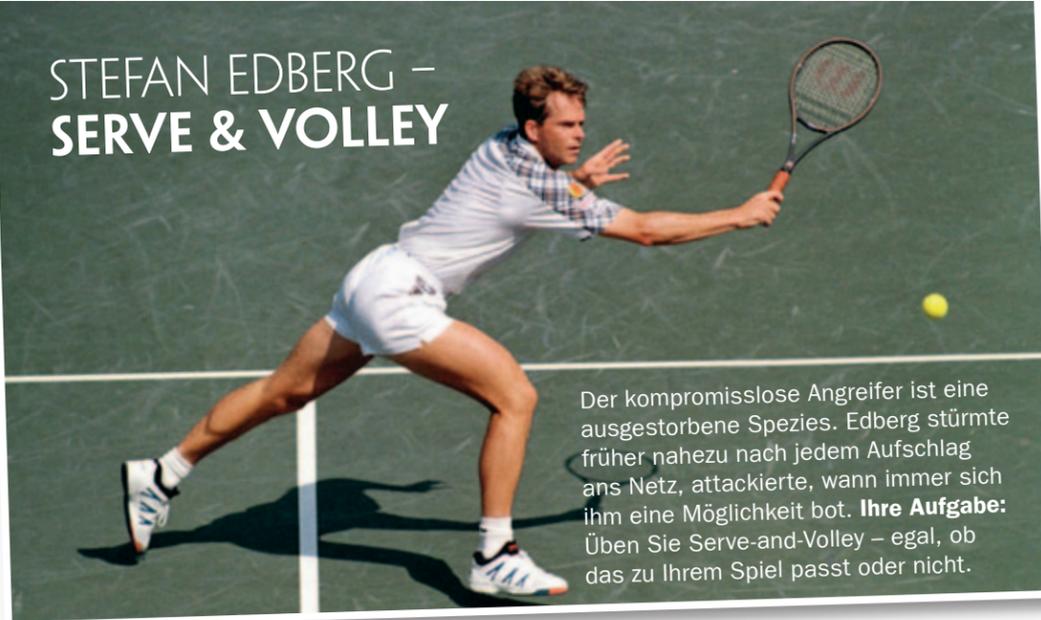
SPIELER-TYPEN



SERENA WILLIAMS – POWER PUR

Keine Spielerin erdrückt ihre Gegnerinnen so wie die Amerikanerin. Sie ist nicht nur die härteste Aufschlägerin im Circuit, auch ihre Grundschläge gleichen Geschossen. **Ihre Aufgabe:** Spielen Sie volle Attacke! Stehen Sie dabei so dicht wie möglich an der Linie, treffen Sie die Bälle früh und fegen Sie Ihr Gegenüber vom Platz.

FOTOS: GETTY IMAGES



STEFAN EDBERG – SERVE & VOLLEY

Der kompromisslose Angreifer ist eine ausgestorbene Spezies. Edberg stürmte früher nahezu nach jedem Aufschlag ans Netz, attackierte, wann immer sich ihm eine Möglichkeit bot. **Ihre Aufgabe:** Üben Sie Serve-and-Volley – egal, ob das zu Ihrem Spiel passt oder nicht.



ROGER FEDERER – SLICE & SCHUSS

Kein Spieler verfügt über ein taktisch so großes Repertoire wie Federer. Sein Lieblingsspielzug: Rückhand-slice und dann mit der Vorhand attackieren. **Ihre Aufgabe:** Machen Sie genau das! Mit der unterschrittenen Rückhand brechen Sie den Rhythmus des Gegners, um anschließend mit der Vorhand Druck auszuüben.

AGNIESZKA RADWANSKA – SPIEL MIT KÖPFCHEN

Kein kopfloses Gebolze, stattdessen taktisch schlaue Spielzüge. Radwanska agiert anders als die meisten Damen auf der Tour. Sie spielt mit viel Touch, variiert häufig und beweist Übersicht auf dem Court. **Ihre Aufgabe:** Spielen Sie Ihren Gegner mit Stops, Lobs und Winkelschlägen aus. Powerschläge sind verboten.



IVO KARLOVIC – AUFSCHLAG & WINNER

Der Aufschlag ist die Waffe schlechthin von Karlovic. In langen Rallys fühlt er sich unwohl wie ein Fisch an Land. Pro Match feuert er im Schnitt rund 19 Asse ab – Topwert auf der Tour. **Ihre Aufgabe:** Sie halten die Ballwechsel extrem kurz – und müssen den Punkt spätestens mit dem dritten Schlag beenden.

GAMMA.
Besaitungsmaschinen

AB SOFORT!
Neue Modelle 2016



Alle Infos unter
www.Gamma-Europe.com

GAMMA.
Premiumsaiten



GAMMA MOTO

Bestnote in 5 Kategorien:
Kontrolle, Gefühl, Spin,
Spannungsstabilität und
Gesamteindruck

Besuchen Sie uns auf
unserer neuen Homepage

www.Gamma-Europe.com

SPIELER-TYPEN

STAN WAWRINKA – MIT ZUG VON HINTEN

Der Schweizer liebt es, die Bälle richtig durchzuziehen. Deshalb bewegt er sich – vor allem auf Sand – häufig weiter hinter der Linie als seine Gegner. Gerade beim Return trifft er die Bälle oft drei Meter hinter der Grundlinie. **Ihre Aufgabe:** Spielen Sie von ganz weit hinten und ziehen Sie die Schläge mit voller Power durch.

Er ist das Gegenteil von Stan Wawrinka. Der Südafrikaner trifft die Bälle extrem früh. Meistens bewegt er sich direkt an der Grundlinie, manchmal steht er sogar einen Schritt im Feld. **Ihre Aufgabe:** Rücken Sie weiter vor als gewohnt, nehmen Sie jeden Ball im Aufsteigen. Versuchen Sie, Ihren Gegner so in die Defensive zu drängen.

KEVIN ANDERSON – EINEN SCHRITT IM FELD

MONICA NICULESCU – VORHANDSLICE

Das Spiel von Niculescu ist kurios und einmalig auf der Tour. Die Rumänin spielt die Vorhand grundsätzlich als Slice. Die Rückhand zieht sie hingegen beidhändig mit Spin und Power durch. **Ihre Aufgabe:** Machen Sie die Niculescu – schnibbeln statt Power und Spin! Normale Vorhandschläge sind untersagt.

TRAININGS-EINHEIT

1 WARM UP MIT VERSCHIEDENEN BÄLLEN

Sie können eine differenzielle Trainingseinheit bereits beim Einspielen beginnen. Warum immer monotonen Bälleschlagen von der Grundlinie? Probieren Sie stattdessen Folgendes: Spielen Sie mit verschiedenen Bällen – wählen Sie einen neuen Ball, einen alten, der kaum mehr aufspringt und zwei sogenannte Stage-Bälle, die

deutlich weicher sind und langsamer fliegen. Der Effekt: Sie werden sich automatisch besser bewegen und müssen schneller reagieren, weil das Absprungsverhalten der Filzkugeln unterschiedlich ist. Zudem verbessern Sie Ihre Antizipationsfähigkeit. **Praxistipp:** Spielen Sie auch um Punkte – zum Beispiel Elfersätze.

2 VARIIEREN SIE IHRE SPIELWEISE

Spieler A und B stehen gemeinsam mit einem Coach auf dem Court und spielen ein Match. Zunächst muss A auf Anweisung des Trainers eine der auf den Seiten 66 bis 68 vorgestellten Spielweisen umsetzen – beispielsweise ausschließlich im Stefan Edberg-Style Serve-and-Volley spielen. Oder wie Roger Federer mit Rückhandslice und Vorhandspin agieren. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Spielweise grundsätzlich zu A passt oder nicht. Er soll seinen spielerischen Horizont erweitern. **Praxistipp:** A wechselt das taktische System je nach Ansage des Coaches entweder nach wenigen Punkten oder nach einem oder mehreren Spielen. Grundsätzlich gilt: Je leistungsstärker der Spieler, desto häufiger kann er die Taktik wechseln.

3 LÖSEN SIE NEUE AUFGABEN

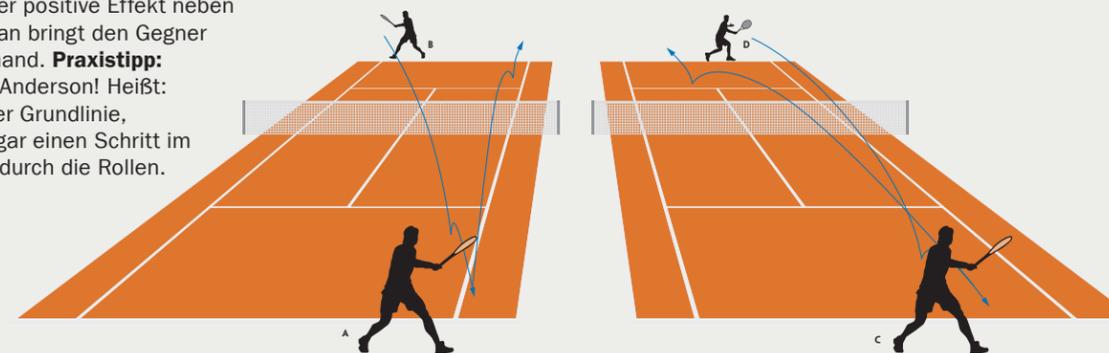
Während A beispielsweise im Federer-Modus agiert, hat B zunächst die Aufgabe, herauszufinden, welche Taktik sein Gegenüber verfolgt – und entsprechend auf dessen Spielweise zu reagieren. Spielt A wie der Schweizer, sollte B vor allem Druck auf dessen Rückhand ausüben. Spielt A Vorhandslice wie Monica Niculescu, muss B mit einem Mix aus Geduld, Druck und Länge kontern. Für B geht es darum, neue Aufgaben zu lösen und zu lernen, bewusst das Spiel des Gegners zu analysieren. „Man erweitert sein taktisches Repertoire und verfügt später im Punktspiel oder im Turnier über wichtige Mittel, um auf ungewohnte Spielweisen der Gegner zu reagieren“, sagt Marschand. **Praxistipp:** Zunächst wechseln sich A und B damit ab, unterschiedliche Spielweisen umzusetzen. Einer agiert, der andere reagiert. Später können sie auch gleichzeitig Spielertypen auswählen und Taktiken anwenden.

4 VERÄNDERN SIE IHRE POSITION AUF DEM COURT

Sie können Ihre Taktik variieren, indem Sie bestimmte Spielzüge umsetzen und Schläge einsetzen. Oder Sie verändern die Position auf dem Court. Spielen Sie beispielsweise eine Weile von weit hinter der Grundlinie. Vor allem auf Sand eignet sich die Variante ideal. Ziehen Sie die Bälle mit Spin voll durch, ähnlich, wie es Stan Wawrinka praktiziert. Oder Sie stehen à la Kevin Anderson einen Schritt im Feld, treffen die Bälle so früh wie möglich und machen das Spiel schnell. Der positive Effekt neben der taktischen Schulung: „Man bringt den Gegner durcheinander“, sagt Marschand. **Praxistipp:** Spielen Sie Wawrinka gegen Anderson! Heißt: A agiert extrem weit hinter der Grundlinie, B direkt an der Linie oder sogar einen Schritt im Feld. Wechseln Sie zwischendurch die Rollen.

5 TIPP FÜR TEAMS: SPIELEN SIE AUF ZEIT

A, B, C und D trainieren zu viert auf zwei Courts nebeneinander (siehe Grafik). A und B sowie C und D spielen Elfersätze von der Grundlinie. Bereits beim Anspiel ist alles erlaubt – zum Beispiel ein Stopp oder ein schneller Ball in die Ecke. Erreicht einer der vier Spieler elf Punkte, erhält er einen Zähler, das Spiel wird sofort unterbrochen und ein neuer Satz beginnt – auch, wenn der Durchgang auf dem Nebencourt noch nicht beendet ist. **Praxistipp:** Der Coach gibt den Spielern in jedem Satz verschiedene taktische Aufgaben. Sie dürfen beispielsweise nur Vorhand- oder Rückhandslice spielen, ausschließlich cross agieren oder müssen mit dem dritten Schlag ans Netz vorrücken.



FOTOS: GETTY IMAGES