XX NX.

1 TRAINIEREN SIE IHRE SCHWÄCHEN – WIE TOMMY HAAS

Als Tommy Haas 16 Jahre alt war, fragte er mich: „Nick, wann soll ich ans Netz vorrücken?“ Er hatte damals schon brilliante Schläge von der Grundlinie. Seine Rückhand war technisch nahezu perfekt. Der Aufschlag war ebenfalls stark. Aber das Volleyspiel und insbesondere das Angreifen gehörten nicht zu seinen Stärken. Ich antwortete ihm: „Laufe ans Netz, wann immer du es für richtig hältst – du wirst herausfinden, wann es eine gute Entscheidung ist und wann nicht.“ Dann sagte ich ihm: „Eines musst du beim Angreifen beachten: zögere nie!“ Tommy nahm sich meine Worte zu Herzen und er trainierte stundenlang den Übergang ans Netz. Auch wenn er sich nicht zum klassischen Serve-and-Volley-Spieler entwickelt hat: Tommy gehört in einer Phase, in der das Netzspiel fast ausgestorben ist, zu den wenigen Spielern, die Flugbälle und vor allem das Timing beim Angriff beherrschen. Ich rate Ihnen: Machen Sie es genauso wie er. Trainieren Sie nicht nur Ihre Stärken, sondern auch die Schläge, die Sie noch nicht so gut können. Ihr Spiel wird dadurch variantenreicher.

NICKS LIEBLING: Haas und Bollettieri haben noch heute viel Kontakt. Als 13-Jähriger zog de Deutsche in die Akademie der Trainerlegende nach Florida.

2 SPIELEN SIE NUR IM DOPPELFELD

Seit Jahrzehnten erkläre ich meinen Schülern, dass Kontrolle das Wichtigste beim Tennis ist. Die stärksten Powerschläge bringen einem nichts, wenn man nicht in der Lage ist, fünfmal den Ball fehlerfrei ins Feld zu spielen. Sie sollten so oft wie möglich trainieren, die Filzkugel exakt zu platzieren. Wenn Sie es beherrschen, den Ball in jeder Zone der gegnerischen Hälfte unterzubringen, dann wird kaum ein Kontrahent eine Chance gegen Sie haben. Eine Übung, die ich dafür früher viel mit Maria Sharapova und Andre Agassi trainiert habe, funktioniert folgendermaßen: Sie schlagen mit Ihrem Partner Bälle im Doppelkorridor (siehe Grafik links). Zunächst beginnen Sie auf T-Linien-Höhe. Sobald Sie den Ball zehnmal ohne Fehler über das Netz spielen, gehen Sie an die Grundlinie. Die Übung wird Ihnen dabei helfen, Kontrolle über den Ball zu gewinnen.

Praxistipp: Wenn Sie ein Gefühl für das Spiel im Doppelkorridor gefunden haben, spielen Sie abwechselnd Vorhand und Rückhand. Später spielen Sie gegen Ihren Partner klassische Elfersätze um Punkte.