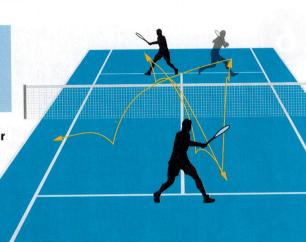


MATCHEN SIE IM KLEINFELD

Die meisten Leute denken, in meiner Tennis-Academy lernen die Profis nur das Powerspiel von der Grundlinie. Das ist absoluter Quatsch! Touch, das Händchen für den Ball, ist enorm wichtig. Alle meine Stars haben immer wieder das Spiel im Kleinfeld trainiert. Ich rate auch Ihnen, regelmäßig im Halbfeld Punkte auszuspielen – egal, ob Sie angehender Profi oder unterklassiger Amateur sind. Wählen Sie dafür am besten weiche, sogenannte Stage-Bälle. Das Spiel im Halbfeld ist perfekt, um das Gefühl für Volleys, Slice-Bälle und Stopps zu bekommen. Praxistipp: Wenn sie kein Freund des Warm-ups sind, dann spielen Sie vor dem Training im Halbfeld um Punkte. Sie werden dabei mächtig ins Schwitzen kommen. Probieren Sie zwischendurch, nicht mit ihrer Schlaghand zu spielen. Sind Sie Rechtshänder, nehmen Sie das Racket in die linke Hand.



Der Aufschlag gehört zu den wichtigsten Schlägen im Tennis – das predigt jeder Coach. Viele Spieler verfügen über ein hervorragendes erstes Service, mit dem sie viele direkte Punkte erzielen. Doch der zweite Aufschlag ist oft so schwach, dass er sofort vom Gegner attackiert wird. Deshalb rate ich Ihnen: Wenn Sie Ihr Spiel wirklich verbessern wollen, dann üben Sie den zweiten Aufschlag! Maria Sharapova ist ein exzellentes Beispiel für eine Spielerin mit einem erfolgreichen zweiten Service. Sie leistet sich zwar häufig viel zu

viele Doppelfehler – das liegt aber vor allem an ihren Nerven. Wenn sie den zweiten Aufschlag gut trifft, ist er so gefährlich wie bei nur wenigen anderen Profis auf der WTA-Tour. Gehen Sie beim zweiten Aufschlag weniger aufs Tempo. Markieren Sie sich Zielfelder in den Ecken und trainieren Sie vor allem Variationen mit Kick und Slice.



ÜBEN SIE DEN ZWEITEN AUFSCHLAG

HOLEN SIE AUS WIE SEREN

Wenn Sie das nächste Mal ein Match von Serena Williams schauen, dann beobachten Sie einmal ihre Ausholbewegung. Es gibt kaum eine Spielerin auf der WTA-Tour, die so früh ausholt wie die Amerikanerin. Dadurch ist sie extrem früh bereit für den Schlag – und verliert auch in Bedrängnis kaum Zeit. Machen Sie es genauso wie Serena und holen Sie so früh wie möglich aus. Eine hilfreiche Übung funktioniert folgendermaßen: Sie schlagen mit Ihrem Trainingspartner lange Bälle. Sobald Sie erkennen, wohin Ihr Gegenüber den Ball schlägt (nämlich unmittelbar nach seinem Treffpunkt), beginnen Sie mit Ihrer Vorbereitung auf den Schlag und führen den Schläger zurück. Insbesondere am Anfang rate ich Ihnen, den Beginn Ihrer Ausholbewegung mit einem lauten "Jetzt" zu kommentieren. Sie bringen sich damit noch besser in Bereitschaft.

