

DIE BESTEN 11 TENNISTIPPS von Halle auf Sand

Wer in der Wintersaison regelmäßig in der Halle Tennis spielt, hat sich an die dortigen Bedingungen gewöhnt.

In der Regel:

- gibt es keine Witterungseinflüsse, wie Sonne, Regen und Wind
- wird der Blick durch die Wände und Hallendecke begrenzt
- springen die Bälle planmäßig ab, keine Platzfehler oder versprungene Bälle
- sind die Ballwechsel durch den schnelleren Bodenbelag deutlich kürzer
- ist das Spiel schneller als auf Sand
- springen die Bälle flacher ab
- werden die Schläge ausgelaufen, nicht ausgerutscht
- wird jeder Schlag durch die Hallenwände akustisch verstärkt
- steht man dichter an der Grundlinie

Abgeleitet aus diesen Bedingungen in der Halle ergeben sich im Umkehrschluss folgende TennisTipps für die Umstellung auf Sandplatztennis:

TIPP 1:

Nimm die veränderten Bedingungen an

Neue Bedingung:

- im Frühjahr sind die Plätze noch weich, Platzfehler und versprungene Bälle sind an der Tagesordnung
- es ist kalt, der Wind stört gewaltig, evtl. regnet es oder die Sonne blendet
- man muss sich an die veränderte Optik gewöhnen (keine Hallendecke und -wände)

Anforderung:

- stelle Dich mental auf die neuen Bedingungen ein und ärgere Dich nicht darüber
- erwarte nicht, Deine Form aus der Halle sofort auf den Sandplatz zu übertragen
- akzeptiere, dass Du ca. 10 – 15 Trainingsstunden benötigst, um Deinen Rhythmus zu finden

TIPP 2:

Spiele Dich 20 – 30 Minuten im Kleinfeld ein

Neue Bedingungen:

- Ballabsprung, Untergrund, Optik und Witterung sind ungewohnt

Anforderung:

- gewöhne dich langsam an die neuen Bedingungen
- übe z.B. Vorhand (VH) cross und Rückhand (RH) cross im Kleinfeld; stehe dabei 2m hinter der T-Linie

TIPP 3:

Muskeln schützen, langsames Eingewöhnen an den neuen Boden

Neue Bedingung:

- das Laufen und Rutschen auf Sand sind neue Herausforderungen für die Muskulatur
- der Boden ist häufig noch weich, die Gefahr umzuknicken ist hoch

Anforderung:

- bewusst mit kleinen Schritten zum Ball gehen
- vermeide Ausfallschritte und Sprints in den ersten beiden Trainingseinheiten

TIPP 4:

Schaue den Ball länger an

Neue Bedingung:

- das Spiel ist langsamer, die Bälle sind länger unterwegs und springen höher ab

Anforderung:

- die gesamte Schlagbewegung muss neu "kalibriert" werden
- halte den Kopf ruhig (Tipp: ruhiger Kopf = ruhiger Körper), vermeide Pendelbewegungen im Oberkörper
- fokussiere Dich darauf, den Ball länger anzugucken (lies die Schrift auf dem Ball)

TIPP 5:

Am Anfang keine Punkte ausspielen

Neue Bedingung:

- die Muskulatur ist noch nicht an den Untergrund gewöhnt
- noch kein Spiel-Rhythmus und kein Vertrauen in die eigenen Schläge vorhanden
- wer gleich damit startet, Punkte auszuspielen, handelt kontraproduktiv und baut Frust auf

Anforderung:

- langsam starten, in den ersten zwei Trainingseinheiten nur Bälle schlagen

verwende einfache Übungen von der Grundlinie, wie z.B.:

1. halte den Ball so lange wie möglich im Spiel, keine Killerschläge erlaubt
2. beide Spieler nur VH cross und danach RH cross; jeweils 20 min
3. ein Spieler VH longline, der Partner RH longline; Wechsel nach 15 min
4. Übung Hosenträger: ein Spieler spielt nur cross, der Partner nur longline; Wechsel nach 10 min, 2 x wiederholen

TIPP 6:

Spiele locker, nicht gleich auf den Ball prügeln

Neue Bedingung:

- der Ball hat weniger Geschwindigkeit als in der Halle
- die Treffpunkte in der Halle werden akustisch verstärkt

Anforderung:

- schwinge locker, nimm das Tempo aus dem Schlag lasse Dich nicht von den "Knallgeräuschen" beim Treffpunkt in der Halle verleiten, den gleichen Klang auf Sand zu erzeugen; vor allem beim Aufschlag

TIPP 7:

Verstärkt mehr Top-Spin spielen

Neue Bedingung:

- die Bälle springen höher ab
- die Flugkurven des Balles sind auf Sand höher

Anforderung:

- spiele den Ball von Anfang an höher über das Netz, mindestens "doppelte Netzhöhe"
- achte verstärkt auf Länge im Schlag, jeder Schlag über die gegnerische T-Linie
- positioniere Dich beim ersten Training auf Sand weiter hinter der Grundlinie (1,5-2m)

TIPP 8:

Leichte Übungen für Schmetterball und Aufschlag

Neue Bedingung:

- die Hallendecke als Begrenzung und Orientierungspunkt im Hintergrund fehlt

Anforderung:

- übe Schmetterbälle zuerst mit flach zugespielten Lobs
- trainiere dann 5-10 min verstärkt Schmetterbälle mit hohen Lobs, auch als Vorübung zum Aufschlag
- starte mit den ersten Aufschlägen von der eigenen T-Linie (10-20 min), danach erst von der Grundlinie

TIPP 9:

Reduziere die Bespannungshärte um 1-2 kp

Neue Bedingung:

- langsames Spiel, längere Ballwechsel
- höhere Bedeutung der Länge im Schlag
- stärkere Rotation des Balles bei Top-Spin oder Slice

Anforderung:

- spiele mit 1-2 kp weniger auf der Saite, für mehr Beschleunigung und mehr Drall auf den Ball
- mehr Länge im Schlag

TIPP 10:

Bringe Dein Gewicht aktiver in den Schlag

Neue Bedingung:

- auf Sand kommen die Bälle langsamer/energieärmer auf Dich zu
- höherer Treffpunkt

Anforderung:

- verlagere Dein Gewicht aktiver in den Treffpunkt
- achte verstärkt auf einen ausbalancierten Stand zum Ball

bei kurzen Bällen braucht man i.d.R. einen Schritt mehr, um ausbalanciert zu stehen

TIPP 11:

Schütze Dich vor der Frühlingskälte

Neue Bedingung:

- ziehe dich warm an, die Kälte greift nicht nur den "Darm" an
- verstärkte Verletzungsgefahr, besonders für die Bänder, die Muskeln und den Rücken

Anforderung:

- verlängere/intensiviere Dein Aufwärmprogramm
- trage warme Funktionskleidung unter der Sportkleidung
- vorsicht vor Rissen in der Hornhaut an den Fingern; Hirschtalg hilft nach dem Training