



Flach und mit viel Unterschnitt sollte der Slice gespielt werden.

TRAINING AUF DEM PLATZ

# Softer SLICE

Mit dem Rückhand Slice nehmen Sie das Tempo aus dem Spiel und bringen Ihr Gegenüber aus dem Rhythmus. Stellen Sie Ihren Gegner mit diesem Schlag auf die Geduldsprobe – und überraschen sie ihn dann mit einer raffinierten Variante.

Der Rückhand Slice ist bei vielen Spielern bekannt als Hausfrauenschlag, der langsam über das Netz segelt. Wenn man den Slice jedoch richtig beherrscht, kann er Ihrem Spiel sehr viele Vorteile verschaffen: Der Slice ist ein gutes Mittel, um den Ball im Spiel zu halten. Sie können das Tempo aus dem Spiel nehmen und so den konstanten Grundlinienspieler aus dem Rhythmus bringen. Der Gegner kann mit dem unterschrittenen Slice keinen Druck ausüben, denn er springt schnell und flach ab. Der Slice ist außerdem ein perfekter Schlag, um Variation ins Spiel zu bringen. Sehr überraschend und unangenehm für den Gegner ist der Wechsel zwischen Slice und Stopp. Da die Ausholbewegung der beiden Schläge identisch ist,

kann der Gegenspieler erst im letzten Moment erkennen, ob Sie einen kurzen Ball oder einen langen Ball an die Grundlinie spielen.

## Kontrollschlag im T-Feld

Damit Sie den Wechsel zwischen Slice und Stopp schneller beherrschen, gibt es einige Übungen, die sie trainieren können. Der Kontrollschlag dient als Vorbereitung für den Slice im Kleinfeld. Fangen Sie im T-Feld mit folgender Übung an: Ihr Trainingspartner spielt Ihnen einen Ball auf die Rückhand. Anstatt den Ball direkt über das Netz zurückzuspielen, spielen Sie sich den Ball selbst mit Rückwärtsdrill zu. Das ist der Kontrollschlag. Unterschneiden Sie ihn so, dass er mit Rückwärtsdrill

### MARCELO MATTEUCCI



Staatlich geprüfter Tennislehrer und Ausbildungsleiter der PCT-Tennisschulen. Stammt aus Argentinien und lebt seit 20 Jahren in Weiden in der Oberpfalz.

Fotos: Brentano

vor Ihnen aufspringt. Erst nach diesem Schlag spielen Sie den Ball mit Rückwärtsdrill flach über das Netz zu ihrem Partner zurück. Wenn Sie die Übung richtig machen, haben Sie zwei Ballkontakte: Der Kontrollschlag und der Slice über das Netz. Achten Sie die ganze Zeit darauf, dass der Oberkörper aufrecht ist und nicht nach vorne oder nach hinten gebeugt ist. Der Kopf sollte ebenfalls nicht gesenkt sein. Es ist leichter, das Gleichgewicht zu halten, wenn die Fußstellung breiter ist als die Hüftbreite. Wenn Sie den Kontrollschlag mehrere Male geübt haben, sollten Sie sich den Ball so genau zuspielen können, dass Sie keinen Schritt mehr zum Ball brauchen, sondern eine Oberkörperdrehung ausreicht. Achten Sie darauf, dass Ihr Körperschwerpunkt nicht nach hinten fällt. Anschließend gehen Sie sofort in die Ausgangsposition zurück.

## Distanz vergrößern

Das Ziel der Übung ist, das Gefühl für den Rückwärtsdrill zu bekommen. Erst wenn Sie den Kontrollschlag wirklich beherrschen, gehen Sie zur nächsten Zwischenstufe. Vergrößern Sie jetzt die Distanz und gehen Sie einige Schritte zurück. Spielen Sie weiter ihrem Partner einen Rückhand-Slice zu. Sobald Sie die Kontrolle verlieren, scheuen Sie nicht, den Kontrollschlag einzubauen – bis sie wieder das Gefühl für den Rückwärtsdrill gefunden haben. Wenn Sie sich sicher fühlen, gehen Sie weiter zurück bis Sie von der Grundlinie mit ihrem Partner cross spielen. Spielen Sie die ganze Zeit nur Slice – Ihr Partner darf Rückhand-Slice, Topspin, einen geraden Ball spielen und das Tempo variieren. Je mehr Ihr Partner variiert, desto schwieriger ist

es für Sie genau, und fehlerfrei zu kontern. Solch ein Cross-Duell ist eine realistische Situation im Match, nicht nur bei Profis, sondern auch bei jedem Meden- oder Hobbyspieler. Ob Sie einem Cross-Duell schon gewachsen sind, können Sie mit einem einfachen Test kontrollieren. Markieren Sie auf der gegenüberliegenden Rückhandseite eine Fläche. Achten Sie darauf, dass Sie die Begrenzungen von Ihrer Seite aus sehen können. Geeignet sind dafür Hütchen, Sprungseile, bunte Platten. Falls Sie keine Hilfsmittel zur Verfügung haben, ziehen Sie mit einem Besen einen Kreis.

## Hohe Trefferquote

Bevor Sie die Fläche markieren, müssen Sie sich selbst einschätzen. Aufgepasst: Versuchen Sie 50 bis 80 Prozent der Bälle, in das von Ihnen markierte Feld zu spielen. Ihr Partner sollte Ihnen zwanzig bis dreißig Bälle zuspielen und die Bälle zählen, die ins abgesteckte Feld treffen. Danach können Sie kontrollieren, ob Sie ihre Sicherheit und Genauigkeit beim Slice richtig und falsch eingeschätzt haben. Falls Sie bei der Trefferquote unter 50 Prozent liegen, haben Sie ihr Können überschätzt. Vergrößern Sie die Trefferfläche und wiederholen Sie die Übung. Liegt ihre Quote über 80 Prozent, können Sie sich mehr zutrauen und das Ziel verkleinern. Es ist wichtig zu wissen, auf welche Schläge man sich in Matchsituationen verlassen kann. Den Selbsttest können Sie natürlich mit jedem beliebigen Schlag durchführen und damit Ihre Schlagsicherheit prüfen. Führen Sie den Selbsteinschätzungstest regelmäßig durch. Wechseln Sie dabei die Ziele, so dass Sie lernen, den Slice zu variieren. Gelingt Ihnen ein sicherer Slice, kön-

nen Sie zur nächsten Übung übergehen: Das Einbauen des Rückhand-Slice in die Spielsituation. Der Wechsel zwischen Slice und Stopp ist eine sehr gute Methode, um den Gegner zu überraschen. Damit die Überraschung gelingt, darf der Gegner bis zum letzten Moment nicht erkennen, was Sie vorhaben. Roger Federer spielt den Wechsel vom langen Slice zum Stopp mit Bravour.



### Patricio Champion Tennisschule

PCT-Trainings-Spezialwochen mit Marcelo Matteucci

(10 Trainerstd. á 60 Min. in 5 Tagen) für 249 €:

1. Tag: Anreise und Begrüßung.
2. Tag: Besprechung der individuellen Wünsche, Aufgabenstellung nach biomechanischen Prinzipien, praktische Demonstrationen mit Beispielen aus der Natur, ökonomische und erfolgreiche Lösungswege.
3. Tag: Videoaufnahmen und -analyse mit schriftlicher Dokumentation, mentales Training.
4. Tag: Übergang vom technischen zum taktischen Bereich, Training von Spielsituationen.
5. Tag: Doppeltraining mit Taktikschulung.
6. Tag: Training realer Matchsituationen.
7. Tag: Clubturnier, Gala-Abend, Siegerehrung.
8. Tag: Heimreise.

**Woche 1:** 1. - 8. April 2007. Sieben Tage im Vier-Sterne-Hotel Riu Bonaca in Bol/Insel Brac in Kroatien mit Flug und Unterkunft All-Inklusive ab XXX €.

**Woche 2:** 9. - 15. April 2007. Sieben Tage im First-Class-Club Ali Bey in Manavgat/Türkei an der türkischen Adriaküste (61 Sandplätze) mit Flug und Unterkunft All-Inklusive ab 559 €.

**Informationen:** Patricio Travel, Tel: 08591-93 99-111, E-mail: kontakt@patriciotravel.de. Internet: www.patriciotravel.de.



Die Spielerin befindet sich in der Vorwärtsbewegung, auch nach der Schlagbewegung.



Treffpunkt vor dem Körper. Die Knie sind leicht gebeugt, der Oberkörper aufrecht.



Für das Gleichgewicht: Die Beinstellung sollte größer als Hüftbreite sein.



Vorbereitungsphase: Das Gewicht wird mit dem nächsten Schritt nach vorn verlagert.

## PRAXIS & FITNESS

Allerdings spielt Federer den Stopp nicht aus jeder Situation, sondern meist dann wenn sein Gegner einen kürzeren Ball spielt. Üben Sie folgende Spielsituation: Zuerst markieren Sie auf der gegenüberliegenden Seite zwei Flächen: Erste Fläche: Longline – hinter dem Netz. Zweite Fläche: Auf der Rückhandseite Ihres Gegners vor der Grundlinie. Spie-

**Selbsttest: Markierungen helfen, die Länge der Schläge zu überprüfen. 50 bis 80 Prozent sollten Sie in die gekennzeichnete Fläche spielen können.**



**Eine taktische Raffinesse: Der Wechsel vom Slice zum Stopp bringt viele Gegner in Verlegenheit – der Stopp bietet sich an, wenn der Gegner kürzer spielt.**



len Sie jetzt mit Ihrem Trainingspartner ein Rückhand-Cross-Duell. Sie dürfen wieder nur den Slice einsetzen. Spielen Sie geduldig den Ball in das von Ihnen markierte Feld an der Grundlinie bis Ihr Partner einen kürzeren Ball spielt. Jetzt haben Sie die Möglichkeit einen Stopp zu spielen in die markierte Fläche im T-Feld. Der Clou: Fangen Sie mit der identischen Auftaktbewegung des Slice an. Bis zum Treffpunkt sind der Slice und der Stopp identische Schlagbewegungen. Ihr Gegner rechnet daher mit einem weiteren langen unterschrittenen Ball. Bremsen Sie

den Schlag kurz nach dem Treffpunkt ab. Schwingen Sie nicht aus wie beim Slice, sondern brechen Sie die Schlagbewegung ab. Achten Sie darauf, dass Sie Ihre Vorwärtsbewegung nicht mit dem Körper bremsen. Gehen Sie „durch den Ball durch“ in Richtung ihres Ziels – longline. Sie unterstützen dadurch das Täuschungsmanöver.

### **Erlerntes umsetzen**

Kommt Ihnen diese abrupte Bremsbewegung bereits nicht schon bekannt vor? Diese Bewegung haben Sie in der Anfangsphase im Kleinfeld trainiert. Beim sogenannten Kontrollschlag haben Sie die Bremsbewegung und den Rückwärtsdrall geübt. Es ist sinnvoll, Trainingsformen aufeinander aufzubauen. Sie haben den Kontrollschlag zu Beginn nicht umsonst trainiert, sondern können die Bremsbewegung für den Stopp anwenden. Die letzte Stufe – Taktik: Spielen Sie ohne Zielvorgaben. Jetzt müssen Sie aus der Spielsituation entscheiden, wann Sie den Slice einsetzen, wohin Sie spielen und wann Sie einen Stopp einstreuen.

*Marcelo Matteucci/ Esther-Skadi Brunn*

**1/4 4 sp.  
Anzeige  
quer**