

MARCELO MATTEUCCI



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

Eine gute Übung, um die Balance zu verbessern: Lassen Sie sich vom Partner Bälle zuspielen. Sie selbst versuchen, ihn zu passieren und bleiben fixiert, bis der Ball über die Netzkante fliegt.

Patricio Champion Tennisschule



Tennis lernen wie die Natur es lehrt, lautet die Trainingsphilosophie der PCT-Tennisschule. Der persönliche Stil soll nicht wegtrainiert werden, vielmehr lösen die Schüler auf Basis der natürlichen biomechanischen Prinzipien spielnahe und matchorientierte Aufgaben. **Trainingspezialwoche** vom 9. - 16. April 2006 mit Profi-Trainer Marcelo Matteucci. 7-Tage im First-Class-Club Ali Bey Manavgat an der türkischen Adriaküste (61 Sandplätze) ab 559 €. Tennisspezialkurs (10 Std. à 60 Min. an 5 Tagen): 249 €.

1. Tag: Anreise und Begrüßung
2. Tag: Besprechung der individuellen Wünsche, Aufgabenstellung nach biomechanischen Prinzipien, praktische Demonstrationen, 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

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

TRAINING AUF DEM PLATZ

# Halten Sie ihr Gleichgewicht

Den Körper in Balance zu halten, ist schwer, aber eine Voraussetzung, um sauber schlagen zu können. Die Stellung von Kopf und Oberkörper spielen dabei die wichtigste Rolle.

Beim Tennis ist man stets in Bewegung, ändert ständig die Richtung und die Körperposition. Viele Tennisspieler haben deshalb Probleme mit dem Gleichgewicht, weil die Koordination des Körpers der vorgegebenen Geschwindigkeit nicht folgen kann. Die Folge: Die Bewegungen sind nicht mehr flüssig, und die Bälle werden nicht mehr präzise getroffen – die Streuung nimmt zu. Meist ist zu viel Kraft im Spiel: Machen Sie deshalb einen Test: Umfassen Sie den Schläger nur mit drei Fingern. Sie werden merken, dass Sie mit weniger Kraft auskommen können, wenn der Schwung stimmt und die Bewegungskette flüssig ist. Umgekehrt bedeutet dies, dass der Körper wie ein Seil oder eine Kette arbeiten muss, um mit gu-

ter Koordination das Gleichgewicht zu kontrollieren. Nacheinander müssen Beine, Hüfte, Oberkörper und Arme drehen, damit der Schlag wirkungsvoll ist. In der Biomechanik wird dies die Koordination der Teilimpulse genannt, die dem Schlag Präzision und Power verleihen. Wie stellt man fest, dass der Körper nicht im Gleichgewicht ist? 1. Achten Sie einmal auf die Position des Kopfes beim Schlagen. Um das Gleichgewicht richtig halten zu können, müssen die Gleichgewichtsorgane parallel zum Boden sein, das heißt, der Kopf muss gerade und darf nicht angewinkelt sein. 2. Haben Sie Schwierigkeiten, nach dem Schlag zurück in die Ausgangsposition zu kommen? Das spricht dafür,

dass die Kraft des Körpers nicht Richtung Schlag wirkt. Im Idealfall sollten Sie dem Schlag direkt nachgehen können. Tipp: Wenn Sie während eines Matches feststellen, dass Sie nicht im Gleichgewicht sind, sollten Sie möglichst nicht longline spielen. Damit öffnen Sie Ihre Seite für den Gegner und müssen selbst einen zu weiten Weg gehen, um zurück in die optimale Ausgangsposition zu kommen. Spielen Sie in solchen Situationen cross und hoch.

körper in einer aufrechten und damit günstigen Haltung (Bild 5). Um dies zu üben, sollten Sie nach dem Schlag dem Ball nicht sofort nachschauen, sondern den Kopf erst wieder drehen, wenn der Ball die Netzkante bereits wieder überschritten hat. Dieses Fixieren und Einfrieren der Bewegung sorgt dafür, das Gleichgewicht zu stabilisieren. Diese Übung können Sie im Training oder beim Einschlagen anwenden. Beobachten Sie einmal die Profis, besonders Roger Federer, wie lange er sogar im Match besonders bei Rückhandschlägen den Kopf fixiert. Im Match sollten Sie zwar fixieren, aber nach dem Schlag sofort die optimale Ausgangsposition suchen. Im Match sind Fixieren und Bewegungsablauf in drei Phasen aufeinander bezogen:

- Die erste Phase ist die Fixierung auf den Gegner, während dieser den Ball trifft. In diesem Moment beginnt die eigene Dreh- und anschließende Laufbewegung in Richtung gewünschte Schlagposition.
- In der zweiten Phase erfolgt die Fixierung des Blickes auf den zu erwartenden Aufsprungsort des Balles. Jetzt wird durch

## Fixieren und Frieren

Damit Sie Ihr Gleichgewicht besser halten können, sollten Sie diese zwei Punkte beherrschen:

**1. Halten Sie Ihren Kopf während der Schlagbewegung gerade, also parallel zum Boden!** Achten Sie darauf, den herannahenden Ball während des Schlages mit den Augen zu fixieren. Der Kopf ist dann automatisch gerade und die Ohrenachse parallel zum Boden. Da die Kopf- bewegung auch die Oberkörperbewegung steuert, befindet sich dann auch der Ober-



**FALSCH:** Kopf und Oberkörper weisen nicht in Schlagrichtung, sondern in Laufrichtung. Der Spieler hat keine Balance und die Kontrolle über den Ball verloren. Er wird zu viel Zeit brauchen, um in die Ausgangsposition zurückzukehren.



**RICHTIG:** Der Kopf ist gerade, und die Beine sind direkt unter dem Oberkörper. Obwohl der Körper keinen festen Stand hat und der Oberkörper rotiert, ist er im Gleichgewicht. Die Ausgangsposition kann schnell wieder gesucht werden.

Fotos: Brentano



**FALSCH:** Der Kopf ist zwar gerade, aber die Augen fixieren nicht den Ball. Da der Kopf zu früh Richtung Gegner schaut, dreht auch der Körper zu früh auf. Bei mehr Tempo kann das Gleichgewicht nicht gehalten werden.



**RICHTIG:** Die Augen sind während der Schlagbewegung auf den Ball gerichtet. Damit wird der Oberkörper stabilisiert. Zusätzlich erhöht sich auch die Chance, den Ball in der Mitte zu treffen.

die Ausholbewegung die Vordehnung der Muskulatur eingeleitet, um Energie für den Schlag zu erzeugen.

- In der dritten Phase wird der Ball wie beschrieben während des Schlages mit den Augen fixiert. Beim Schlag erfolgt die Drehung um die eigene Achse in eine Richtung: in die Schlagrichtung.

**2. Spielen Sie, als ob Sie nach dem Schlag dem Ball hinterherlaufen könnten!** Wenn dies der Fall ist, stimmt die Impulskette, die stets in Schlagrichtung enden sollte. Stellen Sie fest, dass Sie in eine andere Richtung austrudeln (Bild 2), wird das fehlende Gleichgewicht dazu führen, dass Sie nicht schnell genug wieder in Ihre optimale Ausgangsposition zurückkehren können. Üben Sie, ohne Ausfallschritt oder ohne das Gleichgewicht neu zu suchen, dem Ball nach dem Schlag hinterher laufen zu können. Achten Sie dabei darauf, nach dem Schlag etwas tiefer und breiter zu landen, um in eine günstige Ausgangsposition für den Laufweg zum nächsten Schlag zu gelangen.

### Beinarbeit für die Balance

Wenn Ihnen dies nicht gelingt, sollten Sie vorübergehend die Kraft aus den Schlägen nehmen und eine natürliche Bewegung suchen. Tipp: Lächeln Sie! Das entspannt die Haltemuskulatur und sorgt für Lockerheit. Ein guter Tennisschlag kommt aus einer lockeren Bewegung und einem natürlichen Bewegungsfluss. Die Eingangsübung, nur mit drei Fingern zu spielen, wird Ihnen dabei helfen.

Für einen aufrechten Oberkörper sorgt auch die Beinarbeit. Tennis wird aus der Bewegung heraus gespielt. In erster Linie dient die Beinarbeit dazu, den Oberkörper zu stabilisieren. Der Spieler

bleibt in Bewegung und blockiert möglichst wenig. Dem Ball einfach entgegenzugehen – dem klassischen Step-in – bringt nur wenig Power, dafür aber Probleme mit dem Gleichgewicht.

### Rotieren um die Achse

Eine Rotationsbewegung um die eigene Achse bringt wesentlich mehr Dynamik. Für die Beinarbeit bedeutet dies, dass die Füße nicht beim Schlag blockiert werden, sondern sich bei der Gesamtrotation des Körpers mitdrehen (Bild 3). Um diese Drehung während des Schlages gut vorzubereiten, sollten sie beim letzten Schritt vor Beginn der Rotationsbewegung mit dem Körperschwerpunkt tiefer gehen, um eine optimale Vorspannung für die Schlag-

bewegung zu bekommen und um sich mit den Beinen abstoßen zu können.

### Trainingsprogramm, mit dem Sie Ihr Gleichgewicht verbessern können:

- Lassen Sie sich Bälle an die Grundlinie zuspielen. Fixieren Sie bewusst während des Schlages. Halten Sie die Kopfbewegung so lange bei (Einfrieren), bis der Ball übers Netz geflogen ist.
- Spielen Sie sich lange und halblange Bälle zu. Achten Sie bei jedem Schlag darauf, dem Ball hinterherlaufen zu können. Wenn dies nicht klappt, spielen Sie nur mit drei Fingern am Griff.
- Ihr Partner steht im T-Feld, spielt Ihnen zu und rückt vor ans Netz. Spielen Sie den Punkt aus und versuchen Sie, ihn möglichst longline zu passieren (Bild 1). *M. Matteucci/Th. Kosinski*

## KOLUMNE

**W**ir waren ein paar Tage auf der Nordseeinsel Wyk. Natürlich kann man auch dort Tennis spielen. Der Wyker TB hat ein großes Schild vor seiner Tennisanlage: „Tennis für Einheimische und Gäste“ steht darauf. Nicht in jeden Club werden Nichtmitglieder so ausdrücklich begrüßt. Wir betreten die Tennishalle und schauen uns um. Zwei gepflegte Teppichplätze, auf einem wird Mixed gespielt. Als man uns sieht, unterbrechen die Paare ihre Partie, ein älterer Herr kommt zu uns und fragt, ob er helfen kann. Im Nu erklärt er uns, wo wir uns eintragen müssen, was es kostet, verspricht, eine Lichtmarke in die Schreibtischschublade unten links zu legen, bittet, das Finanzielle mit dem Trainer zu regeln (14 Euro pro Hallenstunde inkl. Licht).

### Neulich auf dem Platz

Am Ende händigt er uns noch einen Hallenschlüssel aus, da wir abends spielen und abschließen sollen. „Den behalten Sie am besten und werfen ihn nach Ihrer letzten Stunde in den Briefkasten.“ Unkomplizierter geht es nun wirklich nicht! So viel Gastfreundschaft sind wir gar nicht gewohnt. Aber sie tut gut. Manchmal muss man wohl in die entlegenen Teile Deutschlands fahren, um sie zu finden. Ganz beeindruckt von dem Vertrauen, wachen wir eine Woche lang besonders gründlich über den Schlüssel, hinterlassen die Umkleide besonders ordentlich und achten darauf, dass wir unseren Platz ganz besonders pünktlich räumen – schließlich wollen auch wir entsprechend unkomplizierte Gäste sein.