



MARCELO MATTEUCCI



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

TRAINING AUF DEM PLATZ

Natürlich VOLLEY

Jeder Tennisspieler weiß es: Volley vor dem Körper treffen und nicht ausholen. Die Umsetzung ist aber gar nicht so leicht. Vertrauen Sie einfach der natürlichen Bewegung Ihres Körpers. Sie werden sehen, Sie können Volley spielen.

Wenn Sie nach einem Angriffsschlag ans Netz vorrücken, ist der Volley meist der Schlag, mit dem Sie den Punkt beenden sollten. Um so ärgerlicher ist es, wenn dieser Schlag nicht sitzt. Die Ausholbewegung ist oft zu lang, der Treffpunkt zu spät. Die Folge: Der Ball fliegt alles andere als sicher ins Feld. Warum ist der Volley sogar für erfahrene Spieler so schwierig? Die natürliche Bewegung wird verhindert, stattdessen werden die technischen Defizite mit Kraft ausgeglichen. Um den richtigen Zeitpunkt beim Volley zu erwischen, sollten Sie versuchen, die Bewegung so natürlich wie möglich zu machen. Nehmen Sie dafür eine Stange oder einen Besenstiel. Fassen Sie die Stange so an, wie es für Sie bequem ist. Die Schlagfläche ist jetzt we-

sentlich kleiner als bei einem Tennisschläger. Versuchen Sie, mit der Stange einen Volley zu spielen. Ein langsames Zuspiel ist am Anfang ratsam. Was wird passieren?

1. Die Länge der Stange zwingt Sie, den Ball vor dem Körper zu treffen.
2. Sie werden nicht ausholen, sondern nur den Arm nach vorne durchstrecken.
3. Durch die kleine Treffpunktfläche werden Sie alle überflüssigen Bewegungen vermeiden.
4. Ihre Augen sind bis zum Treffpunkt auf den Ball gerichtet.

Hammer und Nagel

Wenn Sie zum Beispiel einen Nagel mit dem Hammer in die Wand schlagen, werden Sie auch automatisch die Augen

Das A und O beim Volley: Der Treffpunkt vor dem Körper und die Streckung des Armes.

Fotos: Brentano



Fangnetz als Zielvorgabe: Spielt man die Bälle sicher hinein, kann der Schwierigkeitsgrad erhöht werden.

Die Stange (links) dient als Hilfsmittel, um alle überflüssigen Bewegungen zu verhindern.

zielgerichtet auf den Nagel richten und mit dem Hammer keinesfalls weit ausholen. Der Körper macht ganz natürlich die einfachste und ökonomischste Bewegung. Beim Tennis sollte jeder Schlag zielgerichtet sein. Deshalb sollten Sie mit der nächsten Übung nicht nur den Ball, sondern auch ein Ziel treffen. Je nachdem, wo sich das Ziel befindet, werden Sie die Griffhaltung ändern. Die richtigen Informationen werden im Kopf gespeichert: Treffpunkt vor dem Körper, Streckbewegung des Armes, Augen auf den Ball richten. Bei der dritten Übung nehmen Sie den Schläger in die Hand. Stellen Sie sich vor, den Ball noch immer mit der Stange zu treffen. Das Ergebnis: Sie werden einen optimalen Treffpunkt haben. Ihre Bewegung haben Sie auf das Nötigste reduziert. Es ist sehr unwahrscheinlich, dass Sie den Ball plötzlich neben dem Körper treffen.

Ziele verkleinern

Die weitere Schwierigkeitsstufe ist nun, die Volleys auf Ziele zu spielen, in ein Fangnetz oder gegen andere Gegenstände (Kegel, Kisten etc.). Sobald eine Bewegung automatisiert ist, können Sie Schritt für Schritt den Schwierigkeitsgrad erhöhen. Aufgepasst: Die Ziele sollten immer kleiner werden. Denn je schwerer es ist, das Ziel zu treffen, desto wahrscheinlicher ist es, dass Sie überflüssige Bewegungen vermeiden. Diese Übungen können Sie nicht nur als Hilfe für den Vorhand-Volley nehmen, sondern auch für den Rückhand-Volley. Für Einsteiger und Kinder eignen sich diese Übungsformen besonders. Der Trainer sollte den Anfängern so wenig vorgeben wie möglich. Hilfestellungen sind erlaubt, aber vertrauen Sie der Mechanik der Natur. Meist finden die Anfänger die passende Griffhaltung wie von selbst, ebenso den optimalen Treffpunkt und die ökonomischste Bewegung.

Starke Gelenke mit System. Jetzt in Ihrer Apotheke.



GELENK 700

Mit Glucosamin + Chondroitin

nur 1x täglich



Eine Kapsel täglich kann Ihre Gelenke unterstützen, die schützende Knorpelkapsel nicht zu erhalten.

- Mit 700 mg Glucosaminsulfat.
- Mit dem wichtigen Knorpelkapsel Chondroitin.
- Mit wertvollen Vitaminen und Spurenelementen.



Erinnerungscoupon

Jetzt neu in Ihrer Apotheke als 30er- (PZN: 4524817) und 60er-Packung (PZN: 4983620)

PRAXIS & FITNESS

Situationen spielen

Bisher wurden die Übungen aus der Volley-Ausgangssituation gespielt. Der nächste Schritt ist jetzt die Matchsituation. Es wird eine realistische Volleysituation nachgestellt. Jetzt müssen Sie aus der Bewegung heraus und nicht mehr aus dem Stand Volleys spielen. Die Startposition beginnt einige Meter hinter der T-Linie. Laufen Sie circa einen Meter vor die T-Linie und spielen Sie dort den ersten tiefen Flugball lang durch die Mitte vor die

ren, wenn Sie in die Mitte spielen. Nachdem Sie einen langen tiefen Volley gespielt haben, folgt oft ein mittelhoher Ball Ihres Gegners. Deshalb ist es wichtig, dass Sie nach dem ersten tiefen Flugball schnell ans Netz vorrücken – immer der Richtung nach, wohin Sie auch den Ball gespielt haben. Da der Treffpunkt des zweiten Volleys über der Netzkante ist, spielen Sie diesen Volley kurz cross nach außen. Die Zielvorgaben können je nach Gelingen verkleinert werden. Den Abschluss bildet der Übergang

vom Technischen zum Taktischen. Die Volleysituation wird nun ohne Zielvorgaben trainiert. Jetzt müssen Sie die Entscheidung selbst treffen, wohin Sie den Volley spielen. Ihr Trainer kann Sie auf die Rückhand oder Vorhand anspielen, er kann die Bälle hoch und flach spielen. Auch das Tempo kann variiert werden.

Nun sind Sie so weit, dass Sie die Volleyübung von der simulierten Matchsituation ins offene Spiel umsetzen können.

Marcelo Matteucci/
Esther-Skadi Brunn



Standardsituation beim Angriffstennis: Tiefer Vorbereitungs volley lang durch die Mitte. Der zweite Volley ist meist der Abschlussvolley. Aufgrund des hohen Treffpunktes kann dieser Flugball kurz cross nach außen gespielt werden.

Grundlinie. Markieren Sie Ihr Ziel an der Grundlinie in Form eines Halbkreises. Sie können dann besser kontrollieren, ob der Volley genau genug gespielt worden ist. Ihr Treffpunkt ist unter der Netzkante. Deshalb empfiehlt es sich nicht, die Ecken anzuspielen, sondern die Platzmitte. Das Netz ist, wie Sie wissen, in der Mitte am tiefsten. Würden Sie nach außen spielen, müssten Sie den Ball mehr anheben. Außerdem hat Ihr Gegner einen schlechten Winkel, um Sie zu passie-



Patricio Champion Tennisschule

Tennis so lernen, wie es die Natur lehrt, lautet die Trainingsphilosophie der PCT-Tennisschule. Jeder läuft, springt und wirft auf eigene Art. Dieser persönliche Stil soll nicht „wegtrainiert“ werden, vielmehr verfolgen die Schüler mit ihren eigenen Möglichkeiten spielnah und matchorientierte Aufgaben und Ziele. Die Schlagtechniken werden nicht blind erlernt, sondern auf Basis der natürlichen biomechanischen Prinzipien zielgerichtet auf die Matchsituation angewandt. Marce-

lo Matteucci, 42, ist Ausbildungsleiter der PCT-Tennisschule, die ihren Schwerpunkt in den beiden Clubanlagen Ali Bey in Belek und Manavgat an der türkischen Adriaküste hat. Die beiden 5-Sterne-Clubs verfügen über 33 bzw. 56 Sandplätze. Gruppen- und Individualreisen von April bis November als Pauschalreise mit Vollpension plus oder all inclusive buchbar. **Spezialwoche:** PCT-Trainingswoche vom 16. - 24. April 2006 mit Marcelo Matteucci. 7 Tage im Club Ali Bey Manavgat mit Flug und VP plus inkl. 5 x 2 Std. Tennistraining ab 739 €. Informationen: Patricio Travel, Tel: 08591 - 93 99-111, E-mail: kontakt@patriciotravel.de. Internet: www.patriciotravel.de.



**Mit dem *Carvingstar*
haben Sie den Bogen raus.
Schneller als Sie denken!**

Jetzt testen.

15 Euro für 14 Tage unverbindlich.*

www.carvingtennis.com

0049 (0) 30 5549 3590

- die Welt führt zum Deutschland
- Schläger des am stärksten deutschen Meisters und Europameisters Thom de Emmrich
- besserer Aufschlag
- besserer Slice
- besser in der Hand
- besser für die Distanz

* Jeder Neuschläger hat 14 Tage zu testen und umzutauschen. Bei Nichtgefallen wird der Schläger zu behalten, wird Ihnen die Transportgebühr von 15 Euro auf dem Verkaufspreis von 155,- Euro angerechnet.

CarvingRackets