

Martin Golser über ein möglichst fehlerfreies Tennisspiel

Gute Bälle müssen Zufall sein

Die meisten Fehler passieren dann, wenn zu schnell, zu genau platziert oder ungeduldig gespielt wird. Die Tennisspielenden müssen akzeptieren, dass man Punkte nicht erzwingen kann, dass gute Bälle Zufall sein müssen!

Im Gegensatz zu Weltklasespielern, welche sich meist nur in einigen wenigen Spielsituationen überschätzen, ist bei Hobbyspielern oft das gesamte Spiel von Fehleinschätzungen geprägt: «Na gut, damit ich Punkte machen kann, muss ich noch etwas mehr Druck machen und die Bälle gezielter spielen.» Sie spielen zu schnell, zu genau, sie wollen angreifen oder sie wollen den Gegner zum Laufen bringen. Mit den Worten «Ich muss doch die-

sen Schlag auch üben» oder «Wenn dieser Ball sitzt, dann habe ich den Punkt gewonnen» werden danach die riskanten Spielzüge von den Betroffenen begründet. Es mag wohl so sein, dass auf zehn Versuche, den Ball im Doppel in den Korridor zu platzieren, zwei gelingen, aber die restlichen landen im Out oder der Gegner kann den Ball erreichen.

Weltklasespieler müssen in extremen Situationen öfters mit vollem Risiko spielen, weil sie sonst den

Punkt sowieso verlieren würden. Hobbyspieler können sich dagegen meistens mit einem hohen Ball ins Spiel zurückretten. Trotzdem versuchen die meisten in solchen Situationen einen «Alles-oder-nichts-Schlag». Das persönliche Potenzial wird falsch eingeschätzt.

Sich richtig einschätzen

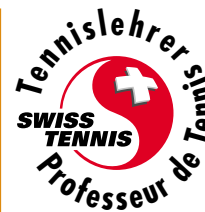
Deswegen müssen Tennisspielende lernen, wie sie ihr Potenzial richtig einschätzen und erfolgreich umsetzen können.

Dabei geht es vor allem darum, entsprechend der persönlichen Streuungszone den richtigen Zielpunkt zu finden, welcher ein möglichst fehlerfreies Spielen erlaubt. So wie die Weltklasespieler keine Linienbälle oder Netzroller trainieren, kann und sollte vom Anfänger nicht verlangt werden, den Ball nach rechts oder links zu platzieren. Mit dieser Erkenntnis könnten – nebenbei erwähnt – viele Streitigkeiten zwischen tennisspielenden Ehepaaren vermieden werden.

Entsprechend Ihren Streuungszonen werden Sie mit solchen Zielen bis dreiviertel der Bälle im Out haben. Mit zunehmender Spielerfahrung werden die Streuungszonen kleiner und der Zielpunkt kann gegen die Seitenlinien verlagert werden, aber immer nur so weit, dass die ganze Streuungszone noch im Feldinnern liegt.

Trotzdem werden sie entsprechend Ihrer Streuung sehr gute Bälle ins Feld spielen, solche, die zufällig an die Linien fliegen und den Gegner aus dem Gleichgewicht bringen. Man muss nur die Geduld aufbringen, auf den guten Moment, die gute Situation warten zu können. Diese Fähigkeit zeichnet Weltklasespieler aus. Sie können akzeptieren, dass Punkte nicht erzwungen werden können, sonst würden sie im-

Martin Golser ist diplomierter Tennislehrer Swiss Tennis, dipl. A-Wettkampftrainer Swiss Tennis. Seit 30 Jahren unterrichtet er in allen Stärke- und Altersklassen. Anschrift: Tennis- und Squashcenter, Rotmatt, 3280 Murten.



**Zentralsekretariat
Tennislehrerverband
der Schweiz**

Zentralsekretariat TVS
Talackerstr. 5
8152 Glattbrugg

Telefon 01 809 44 00

Fax 01 809 44 01

Homepage: www.swiss-pro.ch

merASSE, Netzroller oder Linienbälle spielen. Auch über einen «nur» zufällig guten Ball darf man sich freuen.

Denken wie die Weltklasse

Dieses taktische Denken (sich selber richtig einzuschätzen; auf den guten zufälligen Ball warten zu können und zu reagieren, wenn es geschieht) ist für den Anfänger gleich wie für den Weltklasespieler.

Die Kunst ist, dass zwar ein Ziel anvisiert wird, aber erst, wenn es im positiven Sinn verfehlt wird, eine Handlung darauf erfolgt. Positiv heisst, dass der Ball zufällig schwer für den Gegner zu erreichen ist. Die Spielenden müssen für den Zufall immer bereit sein.

«Bereit sein ist viel, warten können ist mehr, aber erst den rechten Augenblick nutzen ist alles.»

Arthur Schnitzler

So zu denken und zu handeln können sich alle Tennisspielenden, vom Anfänger bis Wettkampfspieler, begabte oder weniger begabte aneignen.

Viele Tennisspielende sehen den Schlüssel zum Erfolg nur im Erlernen der vollkommenen Technik. Da viele motorisch und koordinativ nicht so begabt sind wie Spitzenspieler und deswegen nie «schön», d.h. mit runden lockeren Schlägen, spielen können, werden sich diese bald enttäuscht vom Tennissport abwenden. Alle Tennisspielenden haben aber auch in mentalen und taktischen Bereichen Entfaltungsmöglichkeiten, die es zu entdecken gilt, sodass die Freude am Tennissport langfristig erhalten bleibt.

