10 GOLDENE REGELN FÜR MEHR ERFOLG IM TENNIS

TENNIS TACTICS

Timo Schwarzmeier

TENNIS TACTICS
Timo Schwarzmeier

Impressum

TENNISTACTICS
Timo Schwarzmeier
Bergweg 1a
4312 Magden
www.timoschwarzmeier.com

info@tennistactics.ch

© Copyright 2024 – Alle Inhalte, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben vorbehalten.
[Timo Schwarzmeier]

Die veröffentlichten Hinweise wurden mit größter Sorgfalt und nach bestem Gewissen von Timo Schwarzmeier erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann TENNISTACTICS Timo Schwarzmeier nicht übernehmen. Die Haftung von TENNISTACTICS Timo Schwarzmeier ist ausgeschlossen.

Inhaltsverzeichnis

	Einleitung	1
1	Spiele einfach	3
2	Vermeide die tote Zone	5
3	Cross vor Longline	7
4	Erzwinge den Fehler	9
5	Beachte die Flughöhe	10
6	Bearbeite die Schwächen des Gegners	12
7	Plan A	13
8	Gib niemals auf!	14
9	Setze deine Stärken ein	15
10	Seitenlinie vs. Grundlinie	16
	Deine persönliche Einladung	18

Einleitung

Es freut mich, dass du dir den digitalen PDF Report “10 goldene Regeln für mehr Erfolg im Tennis” gesichert hast. Ich wünsche dir viel Spaß beim Durcharbeiten des Reports und viel Erfolg bei der praktischen Anwendung der Regeln und Übungen, die ich dir hier mit auf den Weg geben werde.

- ☐ Hast du genug davon, dir am Ende von deinem Trainer immer anhören zu müssen, was du an deiner Technik optimieren, oder besser gesagt ändern musst, nur um am Ende deinem Gegner wieder zum Sieg gratulieren zu müssen?
- ☐ Fragst du dich, wie du dein Spiel im mentalen und taktischen Bereich auf ein noch höheres Level bringen kannst?
- ☐ Vermisst du es, dass deiner Ansicht nach viel zu selten auf deine Stärken und Fähigkeiten als Spieler eingegangen wird?

Dann habe ich hier etwas definitiv sehr Wertvolles für dich. Ich habe mir Gedanken gemacht, welche zeitlosen Regeln, unabhängig vom Alter und aktuellen Leistungslevel, ich dir im mental - taktischen Bereich mit auf den Weg geben kann, um dein Tennisspiel erfolgreicher zu machen.

Sei dir gewiss, wenn du diese 10 wirklich sehr einfachen und teils banal klingenden “goldenen Regeln” beachtest und vor allem in der Praxis anwendest, garantiere ich dir, wird sich dein Tennisspiel innerhalb kürzester Zeit automatisch verbessern und deine Leistung wird durch die Decke gehen.

Wer bin ich und warum solltest du auf mich hören?

Mein Name ist Timo Schwarzmeier. Ich bin der Gründer und Geschäftsführer von TENNISTACTICS Timo Schwarzmeier. Ich bin seit über 20 Jahren als Tennistrainer auf einer Mission, nämlich dich als ehrgeizigen und ambitionierten Hobby - Tennisspieler dabei zu unterstützen, konstant gut Tennis zu spielen. Dabei habe ich mich auf die Bereiche Taktik- und Mentaltraining für Hobby - Tennisspieler im gesamten DACH - Raum spezialisiert. Ich lege größten Wert darauf, dich im mental - taktischen Bereich optimal zu fördern und zu fordern und dich individuell dabei zu unterstützen, deine Ziele im Tennis zu erreichen.

Egal ob es dein Ziel ist, zu lernen, wie du in Zukunft stressfrei und mit größter Freude im Wettkampf antrittst, oder wie du es schaffst, zum besten Spieler deines Clubs (*Clubmeister*) zu werden. Ich unterstütze dich mit meiner jahrelangen Erfahrung kompetent und stets hochmotiviert.

Eins möchte ich direkt vorweg noch klarstellen. Mir geht es hier nicht in erster Linie darum, dich für ein Beratungsgespräch zu motivieren. Vielmehr ist es mir ein sehr großes Anliegen, dir einen Report mit an die Hand zu geben, der dir einen Weg aufzeigt, wie du binnen kürzester Zeit erfolgreich Tennis spielen wirst.

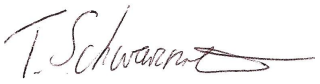
“Meine Mission ist es, dem ehrgeizigen und ambitionierten Hobby-Tennisspieler dabei zu helfen, seine sportlichen Ziele zu erreichen und in der Konsequenz konstant gut Tennis spielen zu können.”

Was darfst du von diesem PDF - Report erwarten?

Dieser PDF - Report “Die 10 goldenen Regeln für mehr Erfolg im Tennis” wird dir einen absoluten Mehrwert für dein Tennisspiel geben. Ich werde dir in diesem Dokument präzise praxisnahe Wege zeigen, wie du in Zukunft erfolgreicher und stressfreier auf dem Tennisplatz dein Spiel abrufen kannst.

Gleichzeitig habe ich dir bei den entsprechenden taktischen Themen auch einfach durchzuführende Übungen beigefügt, die du jederzeit ohne großen Aufwand in deinen Trainingsalltag integrieren kannst. Integriere diese Übungen unbedingt in deinen Trainingsalltag. Du wirst nicht nur eine abwechslungsreiche Trainingseinheit erleben, sondern auch aufgrund des hohen Praxisbezugs innerhalb kürzester Zeit signifikante Fortschritte im taktischen Bereich erleben.

Und jetzt viel Spaß beim Durcharbeiten des PDF - Reports “10 Goldene Regeln für mehr Erfolg im Tennis”



Timo von TENNISTACTICS

1. Spiele einfach

Spiele einfach. Ja, so einfach ist es.

Ich behaupte, der Großteil der Hobby - Tennisspieler könnte binnen kürzester Zeit wesentlich erfolgreicher Tennis spielen. Dies gelingt ihnen jedoch nicht und hat aus meiner über 20jährigen Erfahrung als Tennistrainer zwei Gründe. Zum einen denken die Tennisspieler zu kompliziert und in der Folge daraus spielen sie zu kompliziert und verstricken sich in Dinge, die sie ab einem gewissen Zeitpunkt nicht mehr kontrollieren können. Die Folge daraus ist, dass sie zu viele Fehler machen, die es ihnen in der Konsequenz unmöglich macht, den Tennisplatz als Sieger zu verlassen.

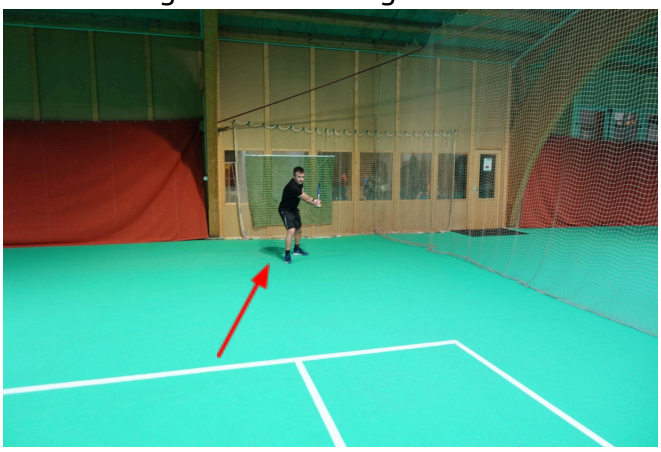
Doch woran kann es liegen, dass sich Hobby - Tennisspieler in zu komplizierte Handlungen verstricken? Der Grund ist einfach. Das "einfache Spielen" wird entweder viel zu selten trainiert und in den meisten Fällen wird dies überhaupt nicht trainiert. Welche Erwartungen darf man nun als Tennisspieler an eine Handlung haben, die viel zu selten oder überhaupt nicht trainiert wird?

Die Antwort ist einfach. **KEINE**

Soweit verständlich, oder? Aber wie musst du nun vorgehen, um in Zukunft erfolgreicher und vor allem einfacher Tennis zu spielen?

Wähle in Zukunft immer den Schlag, der dir prozentual die größte Aussicht auf Erfolg bietet. Erfolg sollte nun in diesem Kontext unbedingt relativiert werden. Erfolg muss nicht immer das Gewinnen des Punktes sein, sondern vielmehr das erfolgreiche Lösen der Spielsituationen. Je mehr und je besser es dir gelingt, Spielsituationen zu deinen Gunsten zu entscheiden, desto mehr Punkte sammelst du in der Konsequenz. Und je mehr Punkte du sammelst im Verlauf des Matches, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass du aus dem Match als Sieger hervorgehst.

Um zu verstehen, wie einfach Tennis eigentlich ist, schauen wir uns der Verständlichkeit halber eine Spielsituation an, die jeder von uns schon einmal auf dem Tennisplatz erlebt hat. Du stehst 1 Meter außerhalb des Platzes und 2 Meter hinter der Grundlinie auf deiner Rückhandseite. (*siehe Abb.1 unglückliche Platzsituation*) Viele Spieler wählen nun eine der hochriskanten Option. Sie probieren, sich mit einer druckvollen Rückhand longline irgendwie aus der Situation zu befreien. In den meisten Fällen endet dies in einer unvernünftigen Entscheidung und an deren Ende ein Fehler.



(*Abb.1 unglückliche Platzposition*)

Wie solltest du dich nun aber verhalten, um dich aus dieser defensiven (*roten*) Spielsituation wieder zurück in eine für dich neutrale (*gelbe*) Spielsituation zu bringen?

Was hält dich denn davon ab, den Ball mit viel Flugbahn und genügend Topspin lang in die Mitte zu spielen? In der Regel sind es deine Gedanken, die dich von dieser sehr einfach durchzuführenden Handlung abhalten. “Was denken die Anderen (*Teamkollegen/Trainingspartner*) über mich, wenn ich so einen Schlag spiele?" “Ich kann doch nicht hoch in die Mitte spielen." "Das machen doch nur “Anfänger”.” Dies sind häufige Gedanken, die ich von Spielern höre, wenn ich mit ihnen über eine solche Spielsituation in meinen Coachings spreche.

Zu den Gedanken: Ich denke viele Spieler haben auch diese unglaublichen und auch unglaublich seltenen Winner von den Profis im Kopf und versuchen, das unterbewusst auch zu machen und probieren daher diesen “Lustschlag”.

Kommentatoren sprechen ab und an vom Prozenttennis. Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass der Rückhand Longline Winner funktioniert? 1 von 20, 1 von 30? Also 5% oder weniger. Wenn ich mit dem hohen langen Ball in die Mitte wieder etwas Zeit bekomme, steigt meine Wahrscheinlichkeit, den Ballwechsel zu gewinnen massiv an auf 30 - 50%, da ich wieder in einer neutralen Spielsituation bin.

Mein Expertentipp für dich für die Zukunft: Spiele einfach und halte das Spiel so einfach wie möglich.

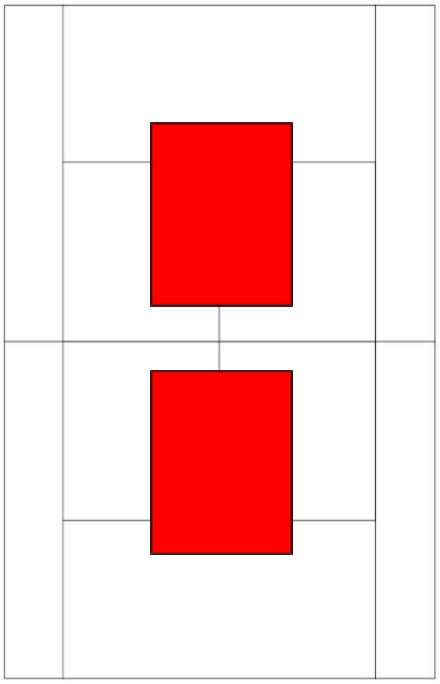
2. Vermeide die tote Zone

Kennst du die tote Zone auf dem Tennisplatz?

Ja? Glückwunsch. Dann hast du bereits ein Wissen, welches du auch in Zukunft zu deinen Gunsten nutzen solltest und musst, wenn du weiterhin Fortschritte in deinem Tennis machen möchtest. Um auf Nummer sicher zu gehen, rate ich dir trotzdem, die nächsten Zeilen zur Vertiefung nochmals zu lesen.

Die tote Zone ist dir ein Fremdwort?

Kein Problem. Dann geht es dir gleich wie sicherlich weit über 70% der Hobby - Tennisspieler. Der Einfachheit halber siehst du in Abb.2, in welchem Bereich des Tennisplatzes sich die tote Zone befindet.



(*Abb.2 die tote Zone*)

Die tote Zone befindet sich etwa 1 Meter hinter dem Netz bis etwa 0,5 Meter hinter der T - Linie. Von der T - Linienmitte entsprechend befindet sie sich jeweils ca. 1 Meter nach links und rechts zur jeweiligen Seitenlinie.

Diese Zone solltest du im Falle der Spielsituation Grundlinie zu Grundlinie wann immer möglich meiden. Ich bin zwar grundsätzlich ein Fan davon, den Ball auch mal in die Mitte zu spielen. Aber, dies hat zwei Bedingungen: Er muss mit hohem Tempo und mit der entsprechenden Länge gespielt sein.

Werfen wir einen Blick auf die Probleme, die auftreten können, wenn du den Ball in diese tote Zone spielst? Dein Gegner kann in den Platz einrücken und dich somit wesentlich besser unter Druck setzen (*zeitlicher Druck = du hast weniger Zeit, dich auf den nächsten Schlag vorzubereiten*). Des Weiteren kann dein Gegner diesen zeitlichen Druck, den er

aufgebaut hat, nutzen, um den Übergang ans Netz zu finden in indem er dich zum Beispiel mit einem Winkelball in Bedrängnis bringt. Beides sind Spielsituationen, die du wann immer möglich vermeiden solltest.

Viel wichtiger aus meiner Sicht ist jedoch, dass dir bewusst wird, dass du deinem Gegner die Kontrolle überlässt, wenn du Bälle in diese tote Zone spielst. Wenn du dich als Hobbyspieler weiterentwickeln möchtest und dein Tennisspiel auf ein noch höheres Level bringen möchtest, dann erachte ich es als sehr wichtig, dass du sofern möglich die Kontrolle über die Spielsituationen behältst und deine Stärken ins Spiel einbringen kannst.

Um dich in diesem Bereich bestmöglich auf den Ernstfall im Match vorzubereiten, empfehle ich dir dies in Zukunft regelmäßig in deinen Trainingseinheiten zu trainieren.

Wie? Indem du dich der toten Zone aus Abb. 1 bedienst, diese entsprechend auf dem Trainingsplatz, zum Beispiel mit gelben Markierungslinien auslegst und dann Matchpunkte mit deinem Trainingskollegen spielst. Landet ein Ball in der toten Zone, gibt es 2 mögliche Optionen. 1. Option: Der Spieler muss auf einen Ball in der toten Zone angreifen. 2. Option: Der Ball landet in der toten Zone bedeutet, der Spieler, welcher den Ball in die tote Zone gespielt hat, hat den Punkt verloren.

Dein Learning aus der toten Zone muss sein: Mitte – JA. Dann aber mit der nötigen Länge und Flugbahn und der entsprechenden Geschwindigkeit.

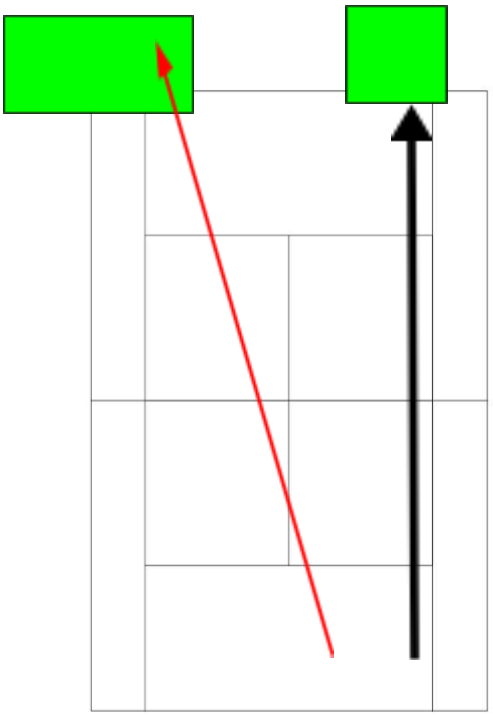
3. Cross vor Longline

Ein weiterer wichtiger Ratschlag den du in Zukunft in deinen Matches zwingend berücksichtigen solltest lautet: Cross vor Longline.

Weißt du, auf welcher Achse der Ball länger unterwegs ist? Es ist cross.

Auf welcher Achse steht dir eine größere Zielfläche zur Verfügung? Es ist cross.

Auf welcher Achse kannst du deinen Gegner weiter seitlich aus dem Platz treiben und er muss somit mehr Meter absolvieren, was ihn wiederum dazu bringen wird, dass er früher die Konzentration verliert und in der Folge mehr Fehler machen wird, weil seine Aufmerksamkeit darunter leidet? Wieder ist es Cross (*roter Pfeil*).



(*Abb.3 Cross vor Longline*)

Eigentlich ist es ganz einfach. Ich habe dir eingangs versprochen, dass wir dein Spiel mit vermeintlich einfachen und kaum zu glaubenden "Regeln" auf ein völlig neues Level bringen können.

Kennst du die 80/20 Regel? Darf ich dir einen wirklich gut gemeinten Rat mit auf den Weg geben. Aufs Tennis übertragen lautet diese in Zukunft für dich. Du spielst 80 Prozent der Bälle cross. Über die Crossachse baust du somit den Ballwechsel auf und die 20% Longline bringen dir den Sieg.

Leuchtet ein, oder?

Also dann in Zukunft volle Post auf die Cross Rally.

Damit du nicht den gleichen fatalen Fehler begehst wie die allermeisten Hobby - Tennisspieler da draussen gebe ich dir noch eine praktische Übung mit auf den Weg mit der

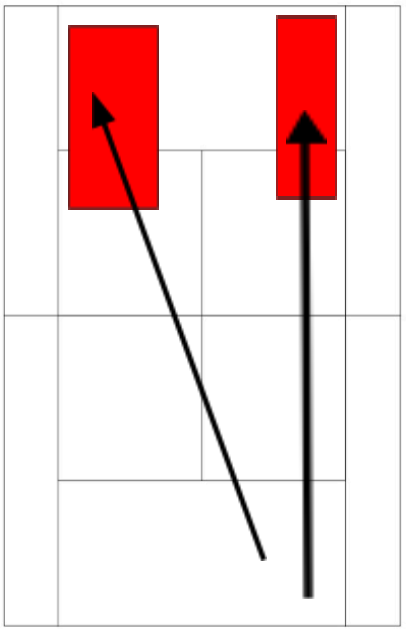
du auf der einen Seite deine Qualitäten in der cross Rally ausbauen kannst und mir der du außerdem deine Entscheidungsfindung (wann spiele ich einen longline Ball) realitätsnah trainieren kannst.

Übungsbeschreibung "Optionenspiel":

Spieler A und Spieler B spielen jeweils in der Vorhand cross-Achse einen Ballwechsel um Punkte. (*Ich empfehle dir dringend, den Ballwechsel aus der Spielsituation "Aufschlag und Return" heraus zu beginnen*) Der Punkt wird dabei so lange in der Cross Rally gespielt, bis sich ein Spieler dazu entscheidet, die Schlagrichtung auf Longline zu wechseln. Hierbei geht es im Kern vor allem um das Thema "Entscheidungsfindung". Du musst in kürzester Zeit die Entscheidung treffen, ob du nochmal cross spielst oder auf longline wechselst. Du sollst lernen, im "richtigen" Moment die Richtung zu wechseln. Nicht zu vergessen. Du musst sehr großen Wert auf deinen Crossball legen. Denn ist dieser von schlechter Qualität gespielt, läufst du Gefahr, selbst longline durch deinen Gegner angegriffen zu werden.

Anmerkung: In meinen Tennis Performance Coachings lernst du neben mentalen Skills die notwendigen taktischen Fähigkeiten, die du brauchst, um in Zukunft erfolgreicher Tennis zu spielen.

Variante: Selbstverständlich ergibt es auch Sinn, wenn du diese Übung über die Rückhandseite trainierst. Ich empfehle dir beim "Optionenspiel Rückhand" in der Cross Achse auch immer wieder gezielt den Rückhand Slice sowie Inside Out in dein Schlag Repertoir mit einzubeziehen. Für die Eröffnung in den Longline Bereich solltest du neben dem Rückhand Longline vor allem den Rückhand Slice in Betracht ziehen. Die Option Inside In empfehle ich dir zu Beginn außen vor zu lassen.



(*Abb.4 Optionenspiel*)

Mein Expertentipp für dich: Spiele immer nach der Devise "cross vor longline"

4. Erzwinge den fehler beim Gegner

Dies ist ein sehr wichtiger Ansatz, den du dir, vorausgesetzt du möchtest in Zukunft erfolgreiches Tennis spielen unbedingt zu Herzen nehmen musst.

Viele Hobby - Tennisspieler begehen den fatalen Fehler und spielen viel zu aggressiv und denken zu häufig in Winnern. Was nützt es dir, wenn du einen Winner spielst und in der Folge unterlaufen dir 3 vermeintlich einfache Fehler, weil du wieder alles auf eine Karte gesetzt hast und einen weiteren Winner versenken wolltest. Als Anhaltspunkt kannst du dir hier die Statistik vor Augen führen, dass im Durchschnitt gerade einmal ca. 30% der gespielten Punkte aus Winnern resultieren. 70% resultieren jedoch aus Fehlern (unerzwungener und erzwungener Fehler)

Sei dir bitte immer folgendes bewusst: Im Tennis macht es absolut keinen Unterschied, ob du einen Winner spielst oder den Gegner zu einem Fehler bringst. In beiden Fällen zählt es als ein Punkt. Einen doppelten Punktgewinn gibt es im Tennis nicht! Jedoch ist durch dieses Winner basierte Denken in den meisten Fällen ein viel zu Fehlerlastiges Spiel festzustellen.

Aber wie solltest du nun vorgehen?

Zum einen empfehle ich dir viel bewusster darauf zu achten, deinen Gegner mehr laufen zu lassen, als du es tust. Streue bewusst immer wieder Gegenlauf Bälle in dein Spiel ein und treibe auch in der Halle deinen Gegner zumindest so weit aus dem Platz, dass er mit einem Fuß außerhalb des Doppelfeldes steht. Nun ist der Zeitpunkt gekommen, wo du die Richtung, ohne zu nah an die Linien spielen zu müssen, ändern kannst.

Aber der wichtigste Rat, den ich dir hier geben kann, ist: Verändere deine Denkweise. Ich denke nicht an Winner - ein Winner ist ein “Nice to have", den ich mitnehme, wenn er sich ergibt. Vielmehr stelle ich mir vor jedem Ballwechsel die zentrale Frage: “Wie setze ich meinen Stärken gegen die Schwächen meines Gegners ein, um ihn zu einem Fehler zu bringen?" Dabei spielt es keine Rolle, ob der Gegner dabei einen erzwungenen oder einen unerzwungenen Fehler begeht. Denn wie ich eben erwähnt habe, bringt sowohl ein Fehler als auch ein Winner nur einen Punkt. Insofern ist es mir egal, auf welche Weise ich diesen Punkt mache.

Mein Expertentipp für dich: Verändere deine Sichtweise auf das Spiel. Leg dich auf die Lauer, spiele deine Stärken aus und erzwinge dadurch den Fehler bei deinem Gegner.

5. Beachte die Flughöhe

Im Hobbybereich stelle ich immer wieder fest, dass die allermeisten Hobbyspieler eine Art "Selbstsabotage" in ihrem eigenen Spiel betreiben. Sie beachten eine eigentlich sehr einfache Spielregel in diesem Spiel nicht, indem sie den Ball viel zu knapp über die Netzkante spielen.

Wie meine ich das?

Nun schau. Bekanntlich ist das Tennisnetz in der Mitte 91.4 cm hoch und am äußeren höchsten Punkt 107 cm hoch. Dies sind einfach mal die Fakten, an denen du dich orientieren musst. Worauf möchte ich nun aber hinaus? Erkläre mir doch bitte einmal, was dich dazu bewegt, den Ball mit gefühlten 10 cm Abstand zur Netzkante zu spielen. Warum gehst du dieses immense Risiko deinerseits ein? Warum denkst du, dass dein Schlag nur dann von höchster Qualität ist, wenn du ihn so knapp wie irgend möglich über die Netzkante spielst?

Wenn du es wirklich ernst meinst und dein Tennis besser und in Zukunft erfolgreicher bestreiten möchtest, was übrigens auch wesentlich mehr Spass bereitet als immer wieder gefrustet den Platz als Verlierer zu verlassen, warum akzeptierst du nicht, dass ein Schlag auch von sehr hoher Qualität sein wird, wenn du in Zukunft ca. 50 cm Abstand zur Netzkante lässt.

Ich möchte dir nun einen Denkanstoß mit auf den Weg geben, der mir gerade zu Juniorenzeiten sehr viel geholfen hat. Ich war, wie du wahrscheinlich aktuell auch, davon besessen, den Ball mit höchstem Tempo und so knapp wie irgend möglich über das Netz zu spielen. Mein damaliger Trainer hat mir dann eine Metapher mit an die Hand gegeben, die mein Spiel im Handumdrehen auf ein völlig neues Level gehoben hat. Spiele den Ball mit einer solchen Flugbahn über das Netz, so dass, wenn du am Netz stehst, dieser Ball dich nicht berührt.

Als Beispiel: Du bist 1,77cm groß. So spiele den Ball vom Boden gemessen 1,77 cm hoch über das Netz. Wenn man nun mit dieser Flugbahn über das Netz spielt, ist es schlicht und ergreifend zu keinem Zeitpunkt möglich den Ball ins Netz zu spielen. Probiere es doch mal aus. Was hast du bitte zu verlieren?

Mein Expertentipp für dich: Spiele eine Flughöhe, die in etwa deiner eigenen Körpergröße entspricht.

<u>Übungsbeschreibung "Match mit Netzerhöhung":</u>

Hierfür benötigst du folgende Hilfsmittel:

- 2 Gemüsestangen/Tomatenstangen (*diese bekommst du in jedem Baumarkt*)
- Bauband (*ebenfalls in jedem Baumarkt erhältlich*)

Was ihr vorher festlegen müsst: Muss der Aufschlag ebenfalls über die Netzerhöhung gespielt werden, oder darf dieser auch unter der Netzerhöhung gespielt werden? Wenn ich diese Spielform in meinen Tennis Performance On - Court Coachings spielen lasse, so ist es

erlaubt den Service auch unterhalb der Netzerhöhung hindurch zu spielen. Dies bedeutet, dass ab dem Return die Netzerhöhung gilt.

Spiele nun mit deinem Trainingspartner ein Trainingsmatch mit Netzerhöhung. Die folgende Spielregel gilt nun für das gesamte Trainingsmatch. Wenn ein Ball zwischen Netzerhöhung und Netz hindurch fliegt, ist der Punkt verloren.

Variante: Wenn der Ball zwischen Netzerhöhung und Netz hindurch fliegt, hat der Spieler, welcher den Ball "zu tief" gespielt hat, das gesamte Game verloren. Dies ist zwar die wesentlich härtere/strengere Variante. Jedoch lernen manche eben nur auf die "harte" Tour.

(*Abb.5 Netzerhöhung*)

6. Bearbeite die Schwächen des Gegners

In Punkt 9 der “10 Goldenen Regeln für mehr Erfolg im Tennis” werden wir über deine Stärken und ihren gezielten Einsatz sprechen. Wenn du dann auch weißt, was deine Stärken im Tennis sind, dann ist es nun zwingend erforderlich, die Schwächen deines Gegners herauszufinden.

Wie du dies herausfindest? Dafür gibt es mehrere Wege.

1. Du hast bereits in der Vergangenheit gegen diesen Spieler schon einmal gespielt und hast dir im Nachgang Notizen zu diesem Match gemacht, auf die du nun entsprechend zurückgreifen kannst. Was du nun beim Einspielen und in den ersten 2 bis 3 Games machen musst, ist recht simpel. Du spielst die vermeintlichen Schwächen mit deinen Stärken und die Idee, die du dir im Vorfeld des Matches in deinem Matchplan gemacht hast, immer wieder an. Recht schnell wirst du herausfinden, ob du noch richtig liegst.
2. Gehe beim Einspielen mit deinem Gegner wie ein Doktor mit dem Patienten um. Ein Doktor wird den Patienten fragen, wo er denn Schmerzen hat. Beispielsweise im Hals. Dann wird er abfragen ob dies eher Schmerz A oder Schmerz B beschreibt usw. Dies wird er so lange durchführen, bis er hoffentlich die Ursache für den Schmerz herausgefunden hat und die entsprechenden Medikamente dem Patienten verschreiben kann. Diese Rolle des Arztes nimmst nun du beim Einspielen und in den ersten 2 bis maximal 3 Games ein. Spiele deinem Gegner verschiedene Drallarten, verschiedene Längen, verschiedene Geschwindigkeiten zu und achte penibel darauf, wie er reagiert. Ich bin mir absolut sicher, mit etwas Übung wirst du sehr schnell 2 - 3 Schwachstellen deines Gegners aufgespürt haben.
3. Die letzte Option ist die mit großer Wahrscheinlichkeit seltenste Option, die dir zur Verfügung stehen wird. Aber es ist einen Versuch wert, und du kannst im Nachgang nicht sagen, es nicht versucht zu haben, dich optimal auf deinen Gegner vorzubereiten. Und übrigens. Sollten sowohl Option 1 als auch Option 3 nicht funktionieren, so kannst du immer noch bedenkenlos auf Option 2, die dir immer zur Verfügung steht, zurückgreifen. Sobald dir dein Gegner im Turnier bekannt ist, frage doch mal deine 2 besten Trainingspartner, ob sie in der Vergangenheit schon einmal gegen diesen Spieler angetreten sind. Um uns kurz zu halten. Es gibt 2 Optionen. Sie haben noch nie gegen ihn gespielt oder sie können dir wertvolle Informationen geben.

Egal über welchen Weg du nun die Schwachstellen deines Gegners herausgefunden hast. Sobald du diese für dich ausfindig gemacht hast, ist es an der Zeit, diese mit deinen Stärken entsprechend immer wieder offenzulegen.

Gehe nun Punkt für Punkt und mit der notwendigen Ruhe und Gelassenheit mit deinen Stärken auf seine Schwächen und bringe dich dem Sieg Stück für Stück näher.

Mein Expertentipp für dich: Finde bereits im Einspielen die Schwächen.

Wie? Indem du variabel spielst.

7. Plan A

Über die letzten Jahre ist mir bei meinen Hunderten von Matchanalysen, die ich mit ehrgeizigen und ambitionierten Hobby - Tennisspielern durchgeführt habe, immer wieder ein Punkt besonders aufgefallen.

Die allerwenigsten Hobby - Tennisspieler haben einen Plan, was sie auf dem Tennisplatz machen. Kurz und hart gesagt. Sie spielen nach dem Prinzip Hoffnung einfach drauf los und schauen, was das Match so mit sich bringt.

Bis zu einem gewissen Level mag der Plan "Prinzip Hoffnung" sogar noch funktionieren. Aber auf der einen Seite könntest du deine Ziele wesentlich schmerzfreier und mit mehr Spass am Tennis erreichen und auf der anderen Seite weiss ich aus Erfahrung, dass du deine Ziele auf einem viel schnelleren Weg erreichen wirst, wenn du einen Plan hast, was du wann und wie tun wirst.

Ist dir schon mal aufgefallen, dass nicht nur erfolgreiche Tennisspieler, sondern auch andere Sportler, Schauspieler, Geschäftsleute etc. immer von ihrem Plan A reden und immer behaupten, nie einen Plan B besessen zu haben.

Was ist da dran – und warum empfehle ich dir, in Zukunft gezielt mit einem Plan A an den Start zu gehen?

Die Antwort ist sehr simpel.

Verschwende aktuell keine Gedanken an Plan B. Fokussiere dich auf deine Stärken und was dich auszeichnet. Dies ist Plan A. Lass dich dabei von nichts anderem ablenken, auch nicht von einem Alternativplan.

Für einen Plan B ist aktuell in deinen Gedanken noch kein Platz. Du musst dich definitiv entscheiden A oder B. So einfach ist es. Jedoch für beides, wenn du erfolgreicher werden möchtest, ist aktuell noch kein Platz.

Akzeptiere es und lege dir einen starken Plan A zurecht. Mit diesem Plan gehst du nun in das Match und gibst dein Bestes. Mit diesem Plan gewinnst du oder du verlierst. Aber hast du wirklich verloren. Mag sein. Ich nenne es, du hast Erfahrungen gesammelt, die dich in Zukunft nur noch stärker machen werden.

Ich möchte dir nun noch kurz erklären, warum du dir im Moment noch keine Gedanken über einen Plan B machen sollst. Ganz einfach. Du hast noch nicht mal einen funktionierenden Plan A. Sind wir uns bitte einig, dass wir zuallererst einen durchdachten und funktionierenden Plan A basierend auf deinen Stärken benötigen. Da dies erfahrungsgemäß nicht von heute auf morgen zu realisieren und umzusetzen ist, fokussieren wir uns zuallererst auf die Optimierung von Plan A. Wenn Plan A dann wirklich sitzt, wie ich so schön sage, können wir uns gerne nochmals über einen Plan B unterhalten.

Mein Expertentipp für dich: Nimm dir Zeit und überlege für dich. Welcher Spielertyp bist du und was sind deine Stärken? Auf dieser Basis erstellst du einen Plan A. Diesen Plan empfehle ich dir nicht nur für ein Match, sondern auch in den folgenden Matches durchzuziehen, um an Plan A zu arbeiten und ihn Schritt für Schritt zu verbessern.

8. Gib niemals auf

Weißt du, was einen sehr guten Hobby - Tennisspieler von einem mittelmäßigen Hobby - Tennisspieler unterscheidet?

Es ist der Wille, das Match zu gewinnen. Es ist der Wille, den Rückstand noch in einen Sieg zu drehen. Es ist der Wille, niemals aufzugeben und sich jederzeit weiterentwickeln zu wollen.

Ich beobachte immer wieder Spieler in Trainings- und Wettkampfsituationen, die meines Erachtens zu viele Bälle aufgeben. Wie macht sich dies bemerkbar? Ganz einfach. Sie brechen den Sprint ab oder noch viel schlimmer, sie probieren es überhaupt gar nicht noch irgendwie den Ball zu erreichen.

In meinen Augen ist dies ein Aufgeben, was keinesfalls zielführend ist und dich daran hindern wird deine sportlichen Ziele zu erreichen. Versteh mich nicht falsch. Ich gebe auch Bälle auf, ja, dazu stehe ich. Aber ich habe über die Jahre und durch reichlich Wettkampferfahrung gelernt, binnen einem Bruchteil von Sekunden einzuschätzen, wie der Ball kommt und ob ich noch eine minimale Chance habe, den Ball irgendwie zu erreichen. Ist die Chance realistisch, dann werde ich alles reinwerfen, um den Ball noch zu erreichen und den Gegner vor eine weitere Aufgabe zu stellen.

Sofern du nicht über diese Erfahrung verfügst, empfehle ich dir, nach jedem Ball zu rennen, um auch hier Erfahrungen zu sammeln.

Zwei weitere Aspekte, die du nicht unterschätzen darfst, sind folgende.

1. Welchen Eindruck vermittelst du deinem Gegner? Willst du auf ihn wie ein Kämpfer oder wie ein Verlierer wirken?
2. Des Weiteren geschieht folgendes sehr interessantes. Nehmen wir an, du zeigst deinem Gegner, dass du um jeden Ball kämpfst. Was denkst du passiert nun bei deinem Gegner im Kopf? Er meint nun aufgrund des wahrgenommenen Einsatzes deinerseits die Bälle noch präziser, noch schneller spielen zu müssen. Was daraus resultieren kann, ist offensichtlich – mehr Fehler deines Gegners.

Also tu doch in Zukunft deinem Gegner einen Gefallen und gib keinen Ball mehr verloren. Du wirst sehen, auf einmal macht auch dein Gegner mehr leichte Fehler und dies nur bedingt dadurch, dass du den Einsatz in dein Spiel einbringst, den du von dir als ehrgeiziger und ambitionierter Hobby - Tennisspieler erwarten darfst.

Mein Expertentipp für dich: Zeige deinem Gegner immer den Kämpfer in dir und er wird automatisch mehr riskieren und somit mehr Eigenfehler machen!

9. Setze deine Stärken ein

Ein weiteres großes Handicap, was ich bei sehr vielen Hobby - Tennisspielern immer wieder schockiert feststelle ist, dass sie nicht nur keinen Plan haben, was und wie sie spielen sollen. Sie sind sich zudem ihrer eigenen Stärken nicht bewusst. Wie möchtest du denn erfolgreich Tennis spielen, wenn du weder einen Plan hast, noch deine Stärken kennst und einsetzen kannst? (*Verstehen wir uns bitte richtig. Erfolg kann und soll jeder Spieler für sich selbst definieren. Für den einen Spieler ist Erfolg den Ball 5x übers Netz spielen zu können und für den anderen Spieler ist das Erreichen einer bestimmten Klassierung ein Erfolg*)

Hinzu kommt ein weiterer interessanter Faktor. Die wenigen Tennisspieler, die mir ihre Stärken sagen können, zeichnet nämlich ein weiteres großes Manko aus. Sie haben absolut keine Ahnung, wie sie diese Stärken nun in ihr Spiel einbringen.

Deshalb meine Frage an dich: “Bist du dir deiner Stärken eigentlich bewusst und weißt, wie du diese im Match gekonnt immer und immer wieder anwendest?"

Falls ja. Herzlichen Glückwunsch. Du hast ein weiteres Puzzleteil auf dem Weg zu deinen sportlichen Zielen erfolgreich gemeistert.

Falls nein. Dann kann ich dir nur ans Herz legen, dich mit diesem Thema intensiver zu beschäftigen. Eine Möglichkeit, wie du dies gezielt vertiefen kannst, findest am Ende des Reports. Worauf willst du noch warten? Du hast doch nun schon genügend Zeit verschwendet und bist lang genug mit deinem Tennis auf der Stelle getreten.

Kommen wir aber nochmals auf das Thema “Setze deine Stärken ein” zu sprechen.

Nehmen wir einmal an, deine Stärke ist der Kick-Aufschlag. Warum spielst du diesen nicht konsequent, sowohl beim ersten als auch beim zweiten Aufschlag? Was spricht da dagegen?

Klar, du wirst jetzt sagen, wenn du dies immer tust, wird dein Gegner sich darauf einstellen. Das ist grundsätzlich richtig, aber auf was kann er sich einstellen? Er hat lediglich eine Vermutung aufgrund der Erfahrungen deiner vergangenen Aufschläge.

Woher weiss er aber, wohin du den Ball letzten Endes tatsächlich spielen wirst?

Nur durch das Vermuten, verschlechtert sich dadurch etwa die Effizienz, mit der du den Kick Aufschlag spielen kannst?

Mir ist dies nicht bekannt und bitte beobachte bei einem der kommenden Turniere, die du live vor Ort oder im TV verfolgst, einmal einen Profi - Tennisspieler. Wie verhält sich dieser? Welche Schläge spielt er immer und immer wieder an? Erkennst du hier Muster, die der Spieler anwendet? Macht dieser irgendwelche Experimente oder probiert er seine Stärken immer wieder zum Einsatz zu bringen? Ich bin jedenfalls gespannt auf deine Beobachtungen.

Mein Expertentipp für dich: Nur wer seine Stärken kennt, kann diese einsetzen! Nimm dir Zeit und schreibe einmal auf einem Blatt Papier deine Stärken auf. Nutze dazu außerdem den Kontakt zu deinem Trainer und deinen Trainingspartnern im Club. Wo sehen Sie deine Stärken, was zeichnet dich als Tennisspieler überhaupt aus?

10. Seitenlinie vs. Grundlinie

Zum Abschluss dieses Reports habe ich nochmals einen sehr wichtigen Tipp für dich aufbereitet. Bevor wir etwas tiefer ins Details schauen, möchte ich dir jedoch folgendes zusichern: Wenn du dich an diese Regel hältst, wirst du automatisch ein besserer Tennisspieler!

Und zwar geht es im Kern darum, in Zukunft die Bälle nicht mehr auf der Seitenlinie oder zumindest so dicht wie irgend möglich an der Seitenlinie platzieren zu wollen, sondern mit dem nötigen Abstand zur Seitenlinie den Schlag zu spielen.

In meinen Matchanalysen, die ich in den letzten 5 Jahren mit hunderten von ehrgeizigen und ambitionierten Hobby - Tennisspielern durchgeführt habe, konnte ich genau diesen Punkt immer wieder beobachten. Der Spieler "wollte es jetzt wissen" und hat die Vorhand cross zu nah an die Seitenlinie gesetzt. Was ist natürlich passiert? Der Ball war wieder mal knapp im Aus, was seinem Gegner einen weiteren "zu einfachen" Punktgewinn eingebracht hat.

Fakt ist: Diese am Ende des Tages zu einfachen Fehler hindern sehr viele Hobby - Tennisspieler daran, erfolgreich Tennis zu spielen. Sie schenken quasi das Momentum, was soeben noch auf ihrer Seite war, zu einfach an den Gegner ab. Da diese Fehler in einer so großen Häufigkeit immer wieder wiederholt werden, ist es praktisch unmöglich die notwendigen Punkte zu sammeln, um am Ende den Tennisplatz als Sieger zu verlassen.

Bevor ich dir nun einen erfolgversprechenden Lösungsweg aufzeige, möchte ich noch eine Sache mit dir besprechen.

Wer ist denn für diesen Schlag ins Seitenaus verantwortlich? Da bist du zu 100% ganz alleine dafür verantwortlich gewesen. Ja, dein Gegner hat dich vielleicht mit einem Schlag zuvor leicht in Bedrängnis gebracht. Das mag ja so sein. Aber die Entscheidung den Ball mit einem so riskanten Schlag zu beantworten, dafür bist du komplett selbst verantwortlich gewesen.

So um dich nun nicht noch länger auf die Folter zu spannen habe ich dir hier 2 erfolgsversprechende Lösungsansätze.

1. **Denke ab sofort immer zuerst in Länge (*Grundlinie*) vor Breite (*Seitenlinie*).** Es sollte dein oberstes Ziel sein, den Ball so tief wie möglich ins Feld deines Gegners zu spielen und erst dann in die Breite zu wechseln. Viele Hobby - Tennisspieler machen genau hier den entscheidenden Fehler. Sie spielen zu früh die Breite an. Wenn du diese Sache jedoch meistern lernst, dann wirst du schnell feststellen, dass du den Gegner auch sehr gut seitlich aus dem Feld treiben kannst, ohne jedes Mal den Ball an die Seitenlinie spielen zu müssen.
2. **"Modifiziere" wann immer dir möglich deinen Trainingsplatz** nach den Vorgaben, die du auf Abbildung 6 findest. Hierfür kannst du, falls du im Winter in der Traglufthalle auf Sandplatz trainierst ganz einfach den Linienbesen nehmen oder du organisierst dir die bekannten gelben Markierungslinien, welche du sehr wahrscheinlich aus dem Trainingsalltag bereits kennst und legst dir damit deine "neuen" Seitenlinien aus. Als bewährten Abstand empfehle ich dir das Spielfeld um ca. 20 cm auf beiden Seiten schmaler zu machen. Falls du nun auf den Gedanken kommst, du verlierst nun ja ca. 40 cm an Fläche, die du anspielen kannst. Ja, das ist

richtig. Aber auf der anderen Seite stehen dir immer noch 7,83 Meter in der Breite zur Verfügung, die du anspielen kannst. Das sollte doch ausreichen, um deinen Gegner auch mit Winkelspiel in für ihn schwierige Spielsituationen zu bringen. Meinst du nicht?

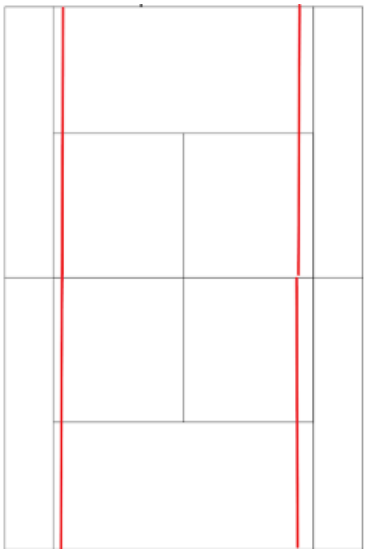
Zum Abschluss möchte ich dir nun noch die passende Übung zur Modifizierung der Seitenlinien mit an die Hand geben.

Übungsbeschreibung:

Spiele mit deinem Trainingspartner einen Satz. Landet dabei ein Schlag (*egal ob von dir oder deinem Trainingspartner*) zwischen der modifizierten - und der realen Seitenlinie, so ist der Punkt entsprechend verloren. Beim Aufschlag solltet ihr im Vorfeld klären, ob der Aufschlag im gesamten T-Feld landen darf, oder ob auch hier die Seitenlinien - Modifizierung greift.

Variante:

Analog der obigen Übungsbeschreibung spielt ihr das Match identisch. Jedoch verliert der Spieler, der den Ball in diesen Bereich hinein spielt, nicht nur den Punkt, er verliert sogar das gesamte Spiel.



(*Abbildung 6: Modifizierung der Seitenlinien*)

Zum Abschluss nun die Frage an dich: Warum hast du dies in der Vergangenheit noch nie berücksichtigt? Bist du bereit, dich dazu zu verpflichten, ab sofort einen Abstand von ca. 20cm zu den Seitenlinien zu halten?

Mein Expertentipp für dich: Denke immer in Länge vor Breite

und halte den Abstand zu den Seitenlinien!

LASS UNS DEIN SPIEL AUF DAS NÄCHSTE LEVEL BRINGEN!

Wie du siehst, kann es sehr einfach sein, sein Tennis mit simplen und teils völlig banal klingenden Regeln auf ein wesentlich höheres Level zu bringen.

Welch weiteres Vorgehen empfehle ich dir nun:

- Mach nicht den Fehler und denke du musst alle “10 Goldenen Regeln für mehr Erfolg im Tennis” sofort in dein Spiel integrieren.
- Wähle 3 Regeln aus, von denen du überzeugt bist, diese bringen dir aktuell den größtmöglichen Mehrwert. Sind diese Regeln dann ein fester Bestandteil deines Spiels, nimmst du die nächsten Regeln.
- Komm in die Umsetzung! Du musst diese Regeln auf dem Tennisplatz leben! Wenn du denkst, es reicht diesen Report zu lesen und am Ende passiert alles wie von selbst, dann muss ich dich enttäuschen. Egal auf welchem Level du den Tennissport betreibst. Im Tennis ist es wie im wahren Leben. Wer fleißig ist und bereit ist, hart zu arbeiten, der wird am Ende des Tages auch belohnt.

Solltest du noch Fragen zu einer der einzelnen Regeln haben, darfst du mich gerne kontaktieren. Ich freue mich auf deine Nachricht. Dies zeigt mir, dass du es wirklich ernst meinst und dein Tennisspiel nachhaltig verbessern möchtest.

Zum Ende habe ich außerdem noch ein Angebot für dich. Wenn du konstant gut Tennis spielen möchtest und herausfinden möchtest, wo im Tennis deine Grenzen liegen, dann lade ich dich ein zu deinem persönlichen und kostenlosen Beratungsgespräch. Dort sprechen wir einmal völlig unverbindlich über deine aktuelle Situation im Tennis. Wo stehst du aktuell? Was sind deine Ziele? Vor welchen Herausforderungen stehst du momentan?

Scanne dazu einfach den QR - Code und du kannst dich direkt für dein persönliches Beratungsgespräch eintragen:

Scanne mich!

So kannst du alternativ mit mir in Kontakt treten:

www.timoschwarzmeier.com

info@tennistactics.ch

timo_schwarzmeier