

Gute Wahl: Einen Slice als Angriffsball können Sie besser platzieren und so sicher ans Netz vorrücken.

Vorrücken:

5 Regeln für den Weg nach vorn

Im Doppel lautet das oberste Credo: Hauptsache, sicher ans Netz. Denn dort entfaltet ein Doppel den eigentlichen Druck auf den Gegner. Der Weg ans Netz kann allerdings steinig und unberechenbar sein. **Thomas Kosinski und Alexander Schepp** stellen fünf Regeln vor, die Sie beachten sollten, damit Sie erfolgreich vorrücken können.

Wie aber kommen Sie ungefährdet ans Netz, wenn Sie aus dem laufenden Ballwechsel heraus ans Netz vorrücken wollen? Im Einzel bietet ein zu kurz gespielter Ball des Gegners eine gute Gelegenheit zum Angriff. Auf solch einen Ball reagieren Sie mit einem Angriffsball, den Sie platziert setzen, um dann energisch weiter ans Netz zu gelangen. Oder Sie schlagen einen Winner aus dem Halbfeld, der den Gegner möglichst direkt „ausschalten“ soll. Das Nachsetzen ans Netz dient dann lediglich der Absicherung, falls der Gegner doch noch an den Ball kommt. Die Absicht, mit dem Volley zu punkten, steht also im Hintergrund. Einen Winner mit viel Power zu spielen, ist zwar nicht so einfach, aber die sicherere Variante. Ein vorbereiten-

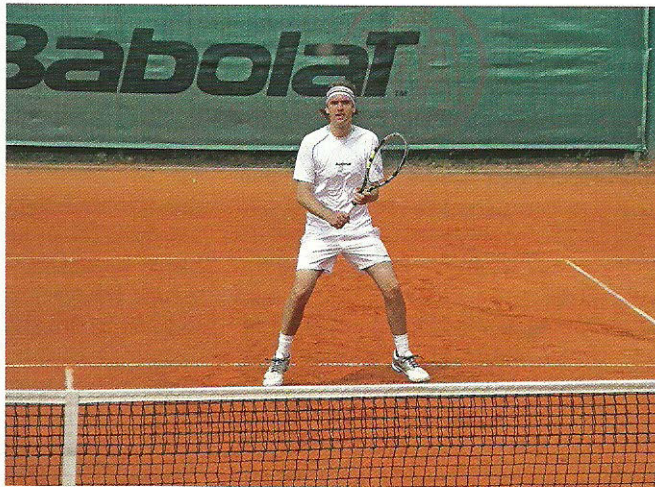
der Angriffsschlag dagegen muss gut platziert sein. Sonst wird der Angreifer schnell mit einem Passierball ausgekontert – im Einzel immer ein Risiko.

Im Doppel stehen Ihre Chancen für solch einen „sanften“ Angriff besser. Sie haben es als Angreifer im Doppel viel schwerer, Ihren Gegner mit einem Winner unter Druck zu setzen. Da eine Hälfte durch den gegnerischen Netzspieler bereits „blockiert“ ist, bleibt Ihnen als Zielkorridor nur eine Doppelfeldhälfte und damit weniger Raum als beim Einzelspiel. Es lohnt sich also nicht, zu viel zu riskieren. Ihr Gegner kommt auch an gut platzierte Schläge relativ leicht. Verzichten Sie deshalb im Doppel darauf, den Angriff mit einem allzu aggressiven Schlag einzuleiten oder gar die Ent-

scheidung mit einem Winner von der Grundlinie erzwingen zu wollen. Im Doppel lautet das oberste Credo: Hauptsache, sicher ans Netz. Am Netz entfalten Sie gemeinsam den eigentlichen Druck auf den Gegner. Anders ausgedrückt: Es ist die aggressive Position am Netz, die zur Entscheidung führt, und nicht so sehr der Ball, der Sie dort hinbringt. Bauen Sie dort mit Ihrem Partner eine gemeinsame Mauer auf, gegen die es kein Durchkommen gibt.

Der Weg ans Netz kann allerdings steinig und unberechenbar sein. Nur selten wird es Ihnen gelingen, von der Grundlinie ohne zu anzuhalten die Volleyposition am Netz zu erreichen. Auf dem Weg nach vorn gibt es ein paar Stoppschilder und einige Verkehrsregeln, die Sie beachten sollten:

Kleiner Hopser mit großer Wirkung: Der Sprung in die Drehscheibenposition bringt Sie vor jedem Volley in Stellung.



1 Regel: Bereiten Sie den Angriff vor

Wenn Sie aus der klassischen Grundaufstellung zu Ihrem Partner am Netz aufschließen wollen, sollten Sie diese Aktion mit einem Crossball einleiten. Ein Longlineball auf den gegnerischen Netzspieler wäre schnell zurück im eigenen Feld. Ausnahme: Wenn Sie einen Lob über den Netzspieler spielen, können Sie sehr wohl longline zum Angriff blasen. Und dies sogar recht bequem, da Ihr Lob lange unterwegs ist und Sie somit dicht ans Netz vorrücken können. Ein Lob gegen gute (Schmetterball-) Spieler ist allerdings ein Spiel mit dem Feuer, so dass diese Angriffsart eher die Ausnahme bildet.

Zurück zum Crossball: Spielen Sie einen langen, eher risikoarmen Ball, um Ihr Vorpreschen einzuleiten – deutlich am Netzgegner vorbei, damit dieser nicht die Gelegenheit zum Abfangen erhält. Aber auch nicht unbedingt zu weit nach außen, um die Gefahr eines unerzwungenen Fehlers zu umgehen. Ihr vorrangiges Ziel ist das Erreichen der offensiven Netzposition. Achten Sie auf Ihre Quote! Es bringt nichts, wenn Sie bei zehn Angriffen dreimal spektakulär

mit dem Angriffsball punkten, bei den restlichen Versuchen aber aufgrund der hohen Fehlerquote das Netz nicht erreichen.

Um einen Angriff einzuleiten, ist deshalb auch ein gefühlvoll gespielter Slice eine gute Alternative zum druckvollen Topspin. Denn der mit Unterschnitt geschlagene Ball hat eine langsamere, sprich längere Flugbahn und gibt Ihnen mehr Zeit. Und: Einen Slice können Sie leichter in der Vorwärtsbewegung spielen, die Schlagbewegung ist kurz und wenig aufwendig. Beste Voraussetzungen also, um beim Treffpunkt des Balles einen Schritt „durch“ den Ball zu gehen. Durch diese Körperverlagerung nach vorne leiten Sie den ersten wichtigen Raumgewinn in Richtung Netz ein. Die langsame Flugeschwindigkeit des Sliceangriffs birgt jedoch eine Gefahr: Sie machen es Ihrem gegnerischer Netzspieler leichter, Ihren Angriffsschlag durch Kreuzen „abzufischen“. Behalten Sie daher diesen Spieler und dessen Netzverhalten gut im Blick.

Ein Topspinangriff dagegen ist in seiner Schlagbewegung aufwendiger, erst recht, wenn Sie den Ball stark beschleunigen wollen. Außerdem: Spielen Sie Ihren Ball schnell übers Netz, kommt er oft ebenso schnell zurück. So rasch, dass Sie nach



Die Nummer 1 für Training und Wettkampf

TennisSport- ABO
6 Ausgaben für nur 39,80€
lesen, lernen, anwenden

Bestellcoupon



Ihr Geschenk

Entscheiden Sie sich für ein Abonnement und Sie erhalten dazu eine DOSE TRETORN TENNISBÄLLE „Am Rothenbaum“

Ja, ich abonniere TennisSport für mindestens 1 Jahr
39,80 € für 6 Ausgaben TennisSport(Inland)

Name / Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon: _____

1. Unterschrift: _____

Kto.-Nr./IBAN: _____ BLZ: _____

Bankinstitut: _____

Kontoinhaber: _____

Gewünschte Zahlungsweise
 per Rechnung (zzgl. 3,50€ Rechnungsstellung)
 per Bankeinzug

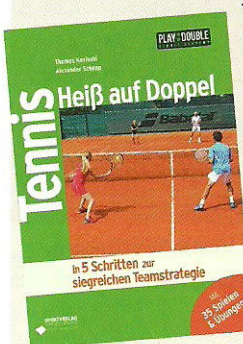
Diese Bestellung gilt mindestens für 1 Jahr. Kündigen kann ich mit 6-Wochen-Frist zum Ende des zweiten Kalenderjahres.

Widerrufgarantie: Die Widerrufsfrist beträgt vierzehn Tage ab dem Tag an dem Sie oder ein von Ihnen benannter Dritter, der nicht Beförderer ist, die Zeitschrift in Besitz genommen haben bzw. hat.

2. Unterschrift: _____

Sportverlag
Böblinger Straße 68/1 | D-71065 Sindelfingen
Tel.: 0 70 31-862-851 | Fax: 0 70 31-862-801
tennissport@szbz.de
www.deutsche-tennis-zeitung.de

Das Buch zum Thema: Heiß auf Doppel



Text, Bilder und Übung sind aus dem neuen Buch „Heiß auf Doppel - In fünf Schritten zur siegreichen Teamstrategie“ von Thomas Kosinski und Alexander Schepp (www.playdouble.de). Darin werden Taktik, Tücken und Feinheiten des Doppelspiels praxisnah analysiert und anhand von Fotos und Grafiken anschaulich illustriert. 35 Übungen und Spiele zum Doppeltraining runden das Buch ab.

„Heiß auf Doppel“ ist für 19,90 Euro im Sportverlag erhältlich.
Telefon 07031 862855, Fax 07031 862 801,
Mail: buchservice@deutsche-tennis-zeitung.de

Ihrem Schlag kaum die Balance finden, um wichtige Schritte ans Netz vorzurücken. Im Vergleich zum Sliceangriff liegt der Vorteil des Topspinschlages also weniger im möglichen Raumgewinn, sondern in der Chance, den Gegenspieler durch das Schlagtempo unter Druck zu setzen, so dass ihm kein gelungener Gegenschlag gelingt. Lassen Sie bei einem Topspinangriff dennoch „Milde“ walten. Gegner unter Druck setzen: Gerne. Mit vollstem Risiko beschleunigen: Besser nicht! Im Doppel gilt das Angriffsmotto: Der Weg (ans Netz) ist das Ziel!

2 Regel:
Das Netz erreicht man nicht ohne Zwischenstopp

Die Zeit nach Ihrem eigenen Schlag ist meist zu kurz, um unmittelbar bis zum Netz vorzulaufen. In Ausnahmefällen mag dies gelingen, zum Beispiel bei einem Lob, der lange unterwegs ist oder einem langsamen Ball, den Ihre Gegner erst erlaufen müssen. Normalerweise bleibt Ihnen lediglich Zeit, etwa die Hälfte des Weges zurückzulegen. Viele Spieler orientieren sich deshalb beim Vorwärtslaufen an einer bestimmten Position auf dem Platz, meist der T-Linie, die sie nach dem ersten Schlag erreichen wollen. Das ist ein Irrtum. Entscheidendes Kriterium zum Abstoppen der Vorwärtsbewegung ist nicht eine Strecke, sondern ein Zeitpunkt. Exakt der Moment, in dem der Gegner die Schlagbewegung einleitet. Das ist der Augenblick, der Ihr Abbremsen regelt – und zwar völlig unabhängig von Ihrer Position, selbst wenn dies bedeutet, weit vor der T-Linie stoppen zu müssen.

Die Frage ist also nicht, wo soll ich stoppen, sondern sie lautet: wann muss ich stoppen? Während so mancher Spieler stets an der T-Linie halt macht, als wäre sie eine unsichtbare Schranke, setzen andere ihren Laufweg noch während des gegnerischen

Schlages fort. Beides ist ungünstig. Wer zu früh stoppt, verschenkt wichtige Meter für eine bessere Raumabdeckung, wer weiterläuft, kann seine Richtung nicht ohne weiteres ändern. Machen Sie sich bewusst: Das Netz erobert man (meist) nicht mit einem Schlag, sondern Schritt für Schritt.

3 Regel:
Machen Sie den Splitstep

Egal, wo Sie stehen: In dem Moment, in dem sich Ihr Gegner kurz vor dem Treffmoment befindet, unterbrechen Sie Ihren Vorstoß ans Netz und gehen in die Drehscheibenposition, wie diese Bereitschaftsstellung auch genannt wird. Kurz bevor der Gegner den Ball trifft, sollten Sie mit den Füßen ein wenig abspringen, um zeitgleich mit dem gegnerischen Treffpunkt wieder (auf den Fußballen) zu landen. Die Muskulatur baut durch diesen kleinen Hopper Energie auf, die Sie für den Antritt oder einen Richtungswechsel brauchen. Der Begriff „Drehscheibe“ ist dabei ein sehr passender Begriff, zeigt er doch, dass Sie damit eine Position einnehmen, aus der Sie in alle Richtungen agieren können. So beginnen Sie Ihre nächste Aktion aus dem Sprung und nicht aus dem Stand.

4 Regel:
Erst nach dem zweiten Schlag erreichen Sie das Netz

Sie und Ihr Partner befinden sich in diesem Moment in einer kritischen Situation. Sie selbst stehen noch nicht ganz vorn und nicht mehr hinten (siehe Kasten unten), sind deshalb anfällig für Bälle, die flach vor Ihre Füße fallen. Aber es hilft nichts: Durch dieses „Minenfeld“ müssen Sie durch. Richten Sie sich darauf ein, diesen zweiten Schlag aus der Drehscheibenposition heraus als tiefen Volley oder Halbvolley weit

unterhalb der Netzkante zu spielen. Solch ein Schlag ist wesentlich schwieriger als ein Volley oberhalb der Netzkante. Spielen Sie ihn möglichst cross und mit sicherem Abstand zum Netzgegner. Je länger Sie den Ball an die Grundlinie platzieren können, desto besser. Sobald Sie diesen Ball gespielt und die heikle Volleysituation überstanden haben, rücken Sie weiter vor, um Ihre endgültige Netzposition zu erreichen. Glückwunsch: Jetzt haben Sie einen wegweisenden Schritt zum erfolgreichen Doppelspiel überstanden. Denn in einem guten ersten Volley liegt der Schlüssel zum (Doppel-) Erfolg. Hat Ihr Ball Sie sicher ans Netz „transportiert“, gehen Sie beim Zuschlagen des Gegners erneut in die Drehscheibenposition. Nun aber sind Sie in aussichtsreichere Lage, um Volleys direkt zu verwandeln.

Der Wechsel zwischen Schlagen, Laufen und Hopper in die Bereitschaftsstellung erinnert an eine Art „Tanz“: Drehscheibe – Vollieren – Drehscheibe, heißt die „Schrittfolge“ dieser „Choreographie“, die Sie auf dem Weg ans Netz vollführen müssen.

5 Regel:
Am Netz wie ein Torwart

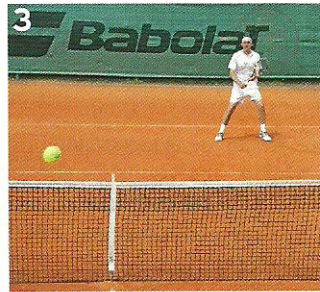
Sind Sie am Netz angelangt, wird es für Sie wieder etwas einfacher. Bewegen Sie sich nun wie ein Torwart, der sich auf einen gegnerischen Schuss einstellen will. Auch Sie müssen am Netz bereit sein zum (Hecht-) Sprung. Die Drehscheibe ist auch jetzt Ihre Triebfeder. Sie wird übrigens nicht nur vor dem Volley eingesetzt. Auch zum Return und Grundschatz springen Sie rechtzeitig in die Bereitschaftsstellung. Beim Volley wird sie allerdings etwas dynamischer eingenommen, da hier schnelle Reaktionen und kraftvolles Abdrücken gefragt sind.



Der Weg nach vorn: Mit einer Rückhand startet die Attacke ans Netz.



Während der Ball über das Netz fliegt, machen Sie einige Schritte nach vorn.



Sobald der Gegner den Ball zurückschlägt, nehmen Sie die Drehscheibenposition ein, um sich auf den nächsten Schlag vorzubereiten.



Den Volley können Sie mit einem Schritt durch den Treffpunkt ausführen, ...

Drei-Zonen-Feld

Um zu visualisieren, in welchen Bereichen des Platzes Sie sich aufhalten und welche Sie besser meiden sollten, lässt sich der Platz in drei Zonen unterteilen:

Zone 1: die Grundlinienzone.

Sie erstreckt sich bis ca. 1,5 Meter ins Spielfeld hinein. In diesem Bereich können Sie ohne allzu großen Druck mit Vorhand und Rückhand agieren, weil Sie genügend Zeit haben, Ihre Schläge vorzubereiten. Diese Zone eignet sich zum Kontern sowie für ein aufbauendes Spiel, um den Netzpartner in Szene zu setzen. Aus dieser Zone heraus wird es Ihnen aber kaum gelingen, direkte Punkte zu erzielen. Sie sind darauf angewiesen, dass der Gegner Fehler macht und verschlägt. Gegen Doppelspieler mit unsicherem Spiel sicherlich ein gutes taktisches Mittel, gegen ein ballsicheres Doppel allerdings der falsche Weg.

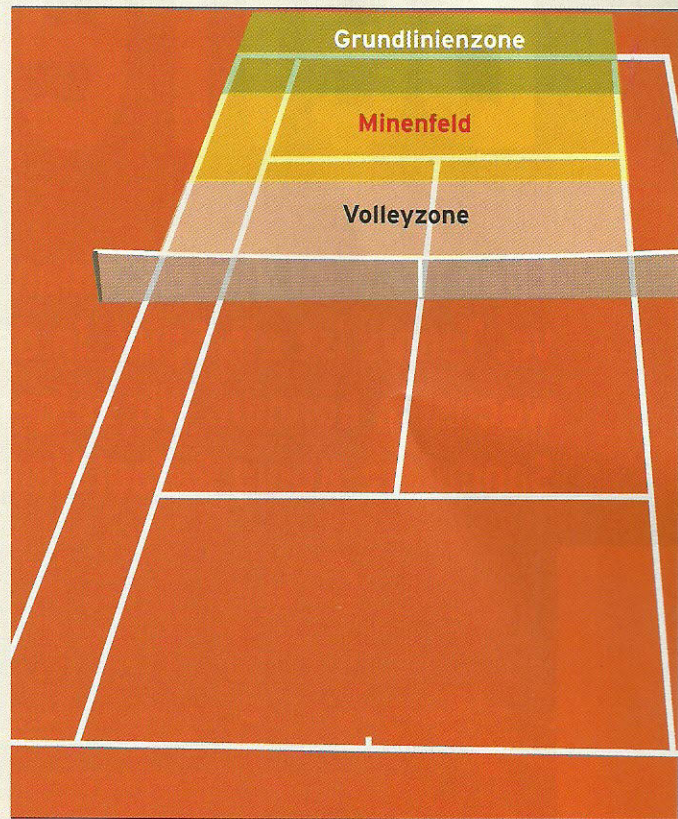
Zone 2: das Minenfeld.

Ein recht martialischer Ausdruck, aber diese Zone trägt seinen Namen nicht zu unrecht. In diesem Bereich sollten Sie sich möglichst kurz aufhalten, denn hier gibt es für Ihre Gegner zahlreiche Möglichkeiten, Sie in Gefahr zu bringen. Allerdings: Wenn Sie ans Netz wollen, müssen Sie zwangsläufig dieses Minenfeld hinter sich lassen. Vor allem das Risiko, flach angespielt zu werden, ist hier groß. Zudem bleibt dem Gegner die Chance Sie weit aus dem Feld zu treiben. Umgekehrt gilt: Je besser Sie Ihre Volleys und Halbvolleys spielen, desto

schneller gelingt es Ihnen, die Zone zu überqueren und das Netz zu erreichen.

Zone 3: die Volleyzone.

Es liegt an der Qualität Ihrer Volleys und Halbvolleys, wie Sie diese Zone überstehen, bzw. wie oft Sie sich in diesen Bereich „hinein trauen.“ Sind die ersten ein oder sogar zwei Volleys im Minenfeld überstanden, erreichen Sie die Volleyzone. Sie ist der „Berggipfel“, den ein Doppelspieler einnehmen sollte und die Belohnung für Ihren Angriffsmut. Die Volleyzone beginnt ca. einen Meter nach der T-Linie. Erst ab hier können wir davon sprechen, am Netz zu spielen. Erst hier sind Ihre Füße einigermaßen vor tiefen Anspielen geschützt. Erst hier kommen Sie häufiger in den Genuss „hoher Volleys“, die Sie nur noch ins gegnerische Feld drücken müssen. Erst hier besitzen Sie die Reichweite, durch Kreuzen Crossbälle des Gegners abzufangen. Kurz: Versuchen Sie deshalb, diese Zone zu erobern. Geben Sie sich nicht mit einem Vorrücken bis auf Höhe der T-Linie zufrieden. Denn die T-Linie befindet sich im Minenfeld.



Das „Minenfeld“ zwischen Grundlinien- und Volleyzone sollten Sie möglichst schnell überwinden.



... so dass ein Vorrücken bereits mit dem Schlag fortgesetzt wird.



Nun gewinnen Sie erneut Zeit, um aufzurücken. Sobald der Gegner schlägt ...



... kommt es erneut zum Sprung in die Drehscheibe.



Nun sind Sie in der „Volleyzone“ dicht am Netz angekommen. Aus dieser Position können Sie nun mit Ihrem Volley zum Punktgewinn ansetzen.