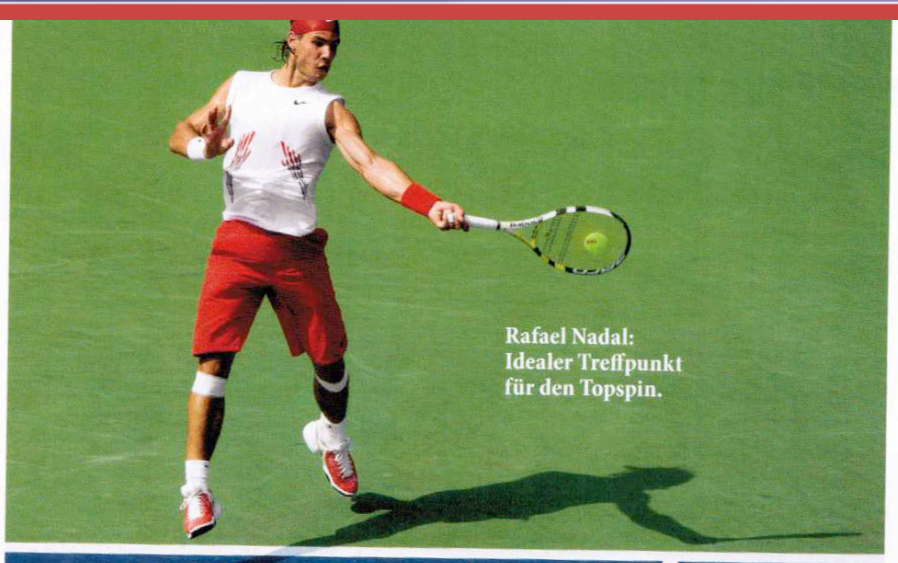

Rafael Nadal: Idealer Treffpunkt für den Topspin.

TRAINERTIPP

Der Äquator auf dem Schläger

MICHAEL LINGNER

Berlin, VDT-Trainer des Jahres 2007, DTB A-Trainer, langjähriger Lehrbeauftragter der FU Berlin, Mitinhaber der DTB/VDT-Tennisschule Ritter & Lingner.

Website: www.tsrl.de

Die Ballkontaktzeit beträgt drei bis fünf tausendstel Sekunden. In dieser kurzen Zeit entscheidet sich die Qualität eines Schlages. Galt früher die Devise: „Triff den Ball in der Mitte", muss heute auf die exakte Treffzone auf der Besaitung eingegangen werden. Auffällig ist der unterschiedliche Treffbereich bei verschiedenen Schlagtechniken. Bei sogenannten exzentrisch (außerhalb des Mittelpunkts) getroffenen Bällen entsteht Spin. Dieses Phänomen ist nicht nur beim Tennis anzutreffen. Cristiano Ronaldos geschnittene Schüsse beim Fußball basieren auf dem gleichen Prinzip. Der Ball wird nur zu ca. 70 Prozent zentral getroffen. Dadurch erhält er zwar weniger direkte Power, rotiert aber dafür stark um die eigene Achse, was wiederum die Flugkurve wesentlich beeinflusst (Magnuskraft).

Ein Strich in der Mitte

Und hier mein Tipp: Tennisspieler, die den Topspin verbessern wollen, sollten darauf achten, dass der optimale Treffpunkt deutlich im Bereich der Schlägerspitze liegt. Der Trainer kann die Aufmerksamkeit darauf durch einen Strich mit einem Saitenmarker in der Mitte – Äquator – der Besaitung unterstützen (Bild links). Durch die Aufforderung: „Triff den Ball am Nordpol", hat der Spieler eine genaue Vorstellung über den richtigen Treffpunkt und erhält anhand der abgespielten Markierung eine genaue Rückmeldung über seine Trefferzone.

Machen auch Sie mit!

Sie haben einen praktischen Tipp für die Leser von tennis magazin? Schreiben Sie uns, wenn Sie Trainer oder Trainerin in einem Tennisclub sind und Ihre alltäglichen Erfahrungen vom Trainingsplatz weitergeben.