

Kennt Ihr das? Ihr wollt Euch mit Eurem Partner einspielen aber die Bälle fliegen wild durch die Gegend und es kommen keine Ballwechsel zustande. Und warum spielen sich die Profis eigentlich immer so langsam ein, obwohl sie doch viel härter zuschlagen können?

Ganz einfach, beim Einschlagen kommt es darauf an, das Gefühl für die Schläge zu finden. Dabei ist es wichtig, einen optimalen Schlagrhythmus zu erreichen und immer genug Zeit zu haben, um die Bälle sauber treffen zu können. Also solltet Ihr die Bälle langsamer und etwas höher über das Netz spielen. Stellt Euch einfach vor, das Netz wäre einen Meter höher als sonst. Langsam spielen bedeutet aber nicht langsam Bewegen! Ganz im Gegenteil, Eure Füße solltet Ihr sogar besonders schnell bewegen, damit Ihr immer genau richtig zum Ball steht. Probiert doch beim nächsten Mal die folgenden Übungen aus und ihr werdet sehen, auch beim Einschlagen kann man richtig viel Spaß haben!

#### **Wo ist der Ball?**

Legt ein Bettlaken über das Netz, sodass Ihr nicht mehr durchsehen könnt. Versucht einen möglichst langen Ballwechsel zu spielen und achtet darauf, wie sich Eure Schläge durch diesen „Trick“ verändern.

#### **Einschlagen mit einem Ball**

Spielt Euch nur mit einem einzigen Ball ein. Wenn ihr ihn verschlagt, müsst ihr ihn im Sprint holen, um weiter spielen zu können. Sicher werdet ihr beide bald darauf achten, Euch den Ball so zuzuspielen, dass er möglichst oft hin und her fliegt. Setzt Euch ein Ziel: schafft Ihr es 15 Mal mit einem Ball übers Netz zu spielen?

#### **Cross einschlagen**

Halbiert das Feld in der Mitte von der Grundlinie bis zum Netz und schlagt Euch cross ein. Achtet darauf auf der Vorhandseite wirklich nur Vorhand und auf der Rückhandseite nur Rückhand zu spielen! Bewegt Euch nach jedem Schlag bis etwa einen Meter vor die Mitte der Grundlinie zurück. Ihr solltet diesen Ausgangspunkt erreicht haben, bevor Euer Gegner den Ball zurück schlägt und möglichst einen Splitstep machen.

#### **Longline einschlagen**

Spielt die Bälle auf einer Platzhälfte lonline möglichst genau zu Eurem Partner. Einer von Euch spielt immer mit der Rückhand, der andere mit der Vorhand zurück. Dabei ist die Beinarbeit natürlich besonders wichtig, denn ihr werdet die Bälle oft umlaufen, oder ihnen ausweichen müssen. Achtet darauf genug Abstand zum Ball zu haben, um sauber durchschwingen zu können!

#### **Volleykönig**

Ihr steht Euch am Netzpfeosten etwa einen Meter vom Netz entfernt gegenüber. Schafft Ihr es, Euch die Bälle so sauber zuzuspielen, dass Ihr Euch gemeinsam während dem Zuspiel langsam im Sidestep bis zum anderen Netzpfeosten bewegt, ohne das der Ball den Boden berührt oder Ihr ihn nicht erreichen könnt?

#### **Aufschlag und Return**

Aufschlag und Return sind die beiden wichtigsten Schläge im Tennis. Denn wer hier schon einen Fehler macht, kommt gar nicht dazu, die Grundlinienschläge zu spielen. Versucht doch einfach die Übungen 1-3 mit einem Aufschlag von oben und einem Return als Antwort zu beginnen. Dabei muss der Aufschlag auch garnicht genau im Aufschlagfeld landen.

Stefan Erikson, Profitrainer in der Tennisbase Oberhaching hat einen besonderen Tipp für Euch

„Die Profis arbeiten beim Einschlagen oft mit Zielen, um die Präzision zu schulen. Probiert es doch auch einmal aus: Stellt Euch ein Hütchen oder legt Euch einen Reifen ins Feld und schlagt Euch so lange ein, bis einer das Ziel getroffen hat. Wer zuerst trifft hat gewonnen!“