

MENTALES TRAINING

Boxerschnitt-Strategie

Nach jedem Ballkontakt müssen Sie versuchen, Nähe zum Netz zu gewinnen. Setzen Sie also den Boxerschnitt ohne Aufenthalt weiter in Richtung des Balles fort. Damit erst bekommt er seine erfolgreiche Wirkung. Der entschlossene Schritt nach vorne setzt den Gegner zusätzlich unter Druck.

Merke

Der passive (ängstliche) Spieler hat große Probleme mit

1. der Geschwindigkeit des Balles
2. der Weite/Länge des Platzes
3. dem Können des Gegners

Der mutige (aggressive) Spieler hat drei wichtige Vorteile:

1. die Geschwindigkeit des Balles
2. die Weite/Länge des Platzes
3. das Können des Gegners

Das Problem

- „Sicherheitstennis“ an der Grundlinie
- Rückzug (Flucht) statt Angriff aus dem Halbfeld (siehe „Niemandland“)
- vermeintlicher Punktverlust am Netz Angst vorm Netz

Die Lösung

Einstellung ändern:

Positiv denken.

Wer in die Defensive geht, reagiert statt zu agieren, wer offensiv wird, erzwingt Entscheidungen.

Hemmschwellen abbauen. Sich selbst herausfordern. Appellieren Sie an Ihre Willenskraft und geben Sie nicht auf, wenn sofortiger Erfolg ausbleibt

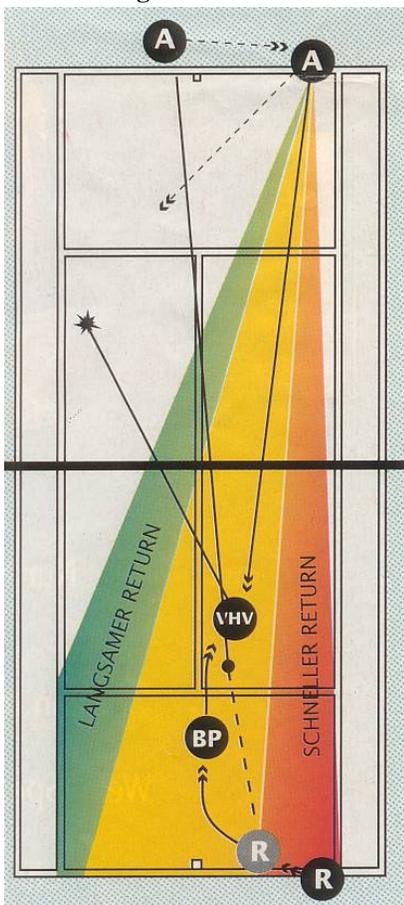
Zielorientiert handeln:

Emotionen ausschalten. Betrachten Sie den Netzangriff als Ziel, nicht als Attacke auf den Gegner

Der eigenen Stärke vertrauen:

Mit Selbstvertrauen vorgehen. Gehen Sie davon aus, dass Sie Erfolg haben.

Zeichnung 3:



Standard: Aufschläger (A) serviert nach außen und nimmt schnellstmöglich die Bereitschaftsposition (BP) ein. Obwohl sich dabei dem Returnierer auf der Longline-Seite eine prächtige Passiermöglichkeit anbietet, hat der Angreifer das ganze gegnerische Feld offen für den Punkt, wenn er diese Seite richtig abdeckt.

Zeichnung 4:

Volley-Angriff aus der Return Position. Aufschläger (A) serviert in die Mitte. Der Returnierer umläuft die Rückhand und spielt mit der VH den Return longline. Dadurch öffnet sich ihm die Breite des gegnerischen Feldes zum erfolgreichen Volley.

Wichtiger Hinweis:

Je höher die Aufschlaggeschwindigkeit, desto weniger Zeit bleibt zum 1. Volley!

Übungen

Hinweis: Folgende mentale Übungen setzen das Beherrschen von Entspannungstechnik voraus. Für alle, die sich bereits eingearbeitet haben, empfehlen wir in kritischen Spielsituationen die Konzentration auf diese Kernsätze (z. B. bei Seitenwechsel ca. 30 Sekunden)

0 Ich traue mir alles zu

0 Ich greife an

0 Meine Willenskraft wird immer stärker

0 Ich fühle mich frei

0 Ich fühle mich überlegen

0 Ich fühle mich wohl

0 Ich glaube an mich selbst

