

Saisonvorbereitung / Die Umstellung auf den Sandplatz



Wenn Sie in die Sommersaison starten, müssen Sie Ihr Spiel umstellen. Trainingsinhalte, Spieltaktik und die damit verbundene Technik müssen den veränderten Bedingungen angepasst werden. Mental muss man sich auf längere Ballwechsel einstellen.

Dipl.-Trainer DOSB
A-Trainer DTB
Landestrainer
Thomas Oeltz
2017

Meine "Goldene Regel" für die Sandplatzsaison lautet: Nicht der Schnellere, sondern der Geduldigere gewinnt die Matches!

Die Schlaghäufigkeit bezüglich eines auszuspielenden Punktes ist auf Sandplätzen größer als auf Hallenboden. Hieraus ergibt sich, dass die Ballwechsel auf Sand durchschnittlich 3 Schläge länger sind - hinzu kommt, dass sich die äußeren Umstände im Gegensatz zur Halle verändern. Sonnenlicht, Wind und vor allen Dingen Nässe können das Spielen im Freien erschweren und nehmen einen erheblichen Einfluss auf die Taktik. Sandplätze sind sehr unterschiedlich zu bespielen; bei trockenem Wetter und viel Sonne sind sie zumeist sehr schnell, bei nasser und kalter Witterung dagegen eher langsam. Außerdem verändern sich subjektiv die Dimensionen, da die engeren Begrenzungen der Hallenwände und der Decke fehlen. Des weiteren ändert sich die Geräuschkulisse und die allgemeinen Ablenkungsfaktoren nehmen zu.

So spielen Sie ihr perfektes Sandplatztennis: Gerade in den ersten Trainingseinheiten sollten die Spieler nicht dem Trugschluss unterliegen, dass die Bälle nicht so schnell fliegen und schneller geschlagen werden müssen. Es sind ganz einfach die leiseren Schlaggeräusche im Freien, die einem das Gefühl vermitteln, man würde den Ball langsamer schlagen. Bei blauem Himmel hat man besonders bei Schmetterbällen und Aufschlägen die Schwierigkeit, den Ball gut zu treffen. Ebenso hat der veränderte Untergrund erheblichen Einfluss auf die Beinarbeit. Ein "Hinrutschen" zum optimalen Treffpunkt sollte gezielt in das Trainingsprogramm aufgenommen werden.

Timing / Rhythmus:

Da die Bälle auf Sand speziell am Anfang einer Saison - wenn die Plätze noch relativ weich sind - höher abspringen, hat ein Rhythmusstraining höchste Priorität. Spielen Sie alle Bälle etwas mehr mit Topspin und nicht zu flach über das Netz. Üben Sie geduldig zu werden, da die Ballwechsel in der Regel länger dauern.

Taktik

Auf Sand können nicht so schnell direkte Punkte erzielt werden wie in der Halle. Ballwechsel werden häufig über einen guten Spielaufbau gewonnen. Daher ist das kontinuierliche Winkelspiel verbunden mit unterschiedlichen Schlagvariationen von großer Bedeutung. Spielen Sie häufig Schläge mit Richtungsänderungen!

Konzentration

Nutzen Sie die Pausen nach jedem Punkt und beim Seitenwechsel, um sich zu regenerieren.

Beinarbeit:

Machen Sie sich fit! Ein speziell auf den Sandplatz ausgerichtetes Training für die Beinarbeit ist ein MUSS in den ersten Trainingswochen. Aus einer zu breitbeinigen Ausgangsstellung kann man nur bedingt schnell antreten, daher sollte der Fokus auf einer engeren, filigranen Beinarbeit liegen.

Material / Ausstattung:

Überprüfen Sie Ihre gesamte Ausrüstung, insbesondere aber die Schläger mit der Bespannung. Die Bespannung sollte in der Regel draußen etwas härter sein als in der Hallensaison, da im Allgemeinen die Umgebungstemperaturen höher und daher die Saiten flexibler (dehnfähiger) sind.

Ernährung / Flüssigkeit:

Bei hohen Außentemperaturen verbraucht der Körper schon gerne mal 1,5 Liter Flüssigkeit und mehr. Ich empfehle hier einen Mix aus Wasser und Apfelsaft im Verhältnis 3:1. Und bitte nicht zu kalt trinken! Je kälter das Getränk ist, desto mehr Energie benötigt der Körper für dessen Erwärmung, damit er es verarbeiten kann. Die Folge: Man schwitzt mehr!