



Rutschen in offener (l.) und geschlossener Beinstellung (r.) ist die Basis für erfolgreiches Sandplatztennis.

Slide and start

Erfolgsfaktoren für Sandplatztennis

Das Swiss-Tennis-Gespann Beni Linder, Headcoach Kondition, und Ivo Werner, Headcoach Technik, hat sich zusammen mit seinen Nationaltrainern Gedanken zum Sandplatztennis gemacht und gibt Tipps zu den technisch-koordinativen Anforderungen, den physischen Anforderungen, aber auch zu den materiellen Voraussetzungen. Im Zentrum des Fokus steht immer das übergeordnete Thema «Rutschen und Starten». Michael Hasler



Beni Linder ist seit 2005 Headcoach Kondition bei Swiss Tennis. Zuvor arbeitete er als Assistent unter Pierre Paganini. Zusammen mit Ivo Werner (Headcoach Technik)

und diversen Nationaltrainern machte sich der 34-Jährige Gedanken zum Sandplatztennis.

In seiner dritten Erörterung zum Thema «Play on Clay» richtet «Smash» zusammen mit Swiss-Tennis-Fachleuten seinen Fokus ganz auf den Ausschnitt «Rutschen und Starten» beziehungsweise «Gleiten und Widerstand». In Abgrenzung zu sämtlichen anderen Unterlagen besteht auf Sand die Möglichkeit des Rutschens. Doch nicht das Rutschen allein ist ein Erfolgsfaktor auf der roten Unterlage, im gleichen Masse ist auch das «Abdrücken oder Starten» zu beachten. Hinzu kommen Grundfähigkeiten wie Beweglichkeit

und Gleichgewicht. Da die Ballwechsel oft länger sind als auf den schnelleren Unterlagen, werden an die Ausdauer der Schnellkraft und Explosivität höhere Anforderungen gestellt.

Materielle Voraussetzungen

Die Schuhe sind das A und O auf Sandbelägen. Viele Clubspieler verwenden erstaunlicherweise keine echten Sandplatzschuhe, sondern Mischprofile. Echte Sandschuhe weisen durchgehend ein Fischgräte-Profil (Abbildung 1) auf. Die speziellen Sandplatzschuhe ermöglichen nicht nur das Rutschen, sondern bieten auch Widerstand beim Starten. Anfang Saison, wenn die Plätze vielerorts noch weich sind, sollte nicht unbedingt mit neuen Sandplatzschuhen gespielt werden. Überhaupt sind nicht alle Sandplätze gleich beschaffen. Je nach Bauart, Qualität, Pflege, Sandart (grobkörniger Sand = mehr Rutschen) kann schlechter oder besser gerutscht werden. Dement-

Material und technisch-koordinative Voraussetzungen



①



②



③



④

sprechend muss auch das Schuhprofil angepasst werden.

Technik und Koordination

Basis für ein erfolgreiches Sandplatztennis ist der Mut zum Rutschen. Zudem müssen je nach Spielsituation verschiedene lange Spuren gerutscht werden können (Abbildung 2). In diesem Bereich empfiehlt es sich, regelmässig auf Ziele hinzurutschen (Bälle, Markierungen, Linien etc.). Zum Grundrüstzeug auf der Sandunterlage gehört auch die Fähigkeit, wahlweise in offener und geschlossener Schlagposition (offene Beinstellung/überkreuzte, geschlossene Beinstellung; siehe Bilder Roger Federer) rutschen zu können. Der Körperschwerpunkt ist während der Rutschphase tief (Hüfte tief), während der Oberkörper aufrecht bleibt. Während der Rutschphase ist der Schuh flach aufzusetzen (Abbildung 3). Viele Spielerinnen und Spieler rutschen halberzig und auf den Fussballen. In Ab-

grenzung dazu muss man nach dem Rutschen Widerstand finden, um explosiv abdrücken zu können (siehe Abbildung 4). Wer zu lange oder ineffizient rutscht, verliert Zeit und Dynamik. Während des Rutschens ist es wichtig, das Gleichgewicht nicht zu verlieren. Eine wichtige Aufgabe kommt dem Hinterbein zu. Auch dies muss explizit geübt werden. Während des Rutschens wird so gesehen die Spannung aufgebaut, in der Widerstand-Abdrückphase wird die Spannung explosiv entladen. Es erfolgt also eine Kraft- und Energieübertragung. Explosives Starten ist möglich, wenn der Widerstand (Fuss-Schuhe-Sand) gefunden wird. Widerstand wird gefunden, indem sich der Körperschwerpunkt in Richtung des Standbeines verlagert. Wird der Körperschwerpunkt über das Standbein gebracht, führt dies zum Bremsen. Dies erfordert auch Feingefühl (Sensomotorik) im Fuss. Das Rutschen soll keinen Selbstzweck verfolgen. Es ist das schnelle Spiel

an sich, das einen zum Rutschen zwingt – jenes soll dementsprechend stets technisch bewusst und ökonomisch erfolgen. Ganz grundsätzlich gilt: vor dem Schlag rutschen. Wer nach dem Schlag rutscht, bewegt sich nicht ökonomisch.

Physische Anforderungen

Besonderes Augenmerk ist in der Umstellungsphase auf die Sandunterlage der Beweglichkeit des Hüftbereiches zu schenken. Das Sandplatzspiel fordert die Fähigkeit zu grösseren Ausfallschritten (vorwärts und seitlich). Gefordert sind auch stato-dynamische Kraftfähigkeiten (Position halten und explodieren können). Auch die Ausdauerfähigkeit (Kapazität und Leistungsfähigkeit) wird vermehrt gefordert. Die Energiebereitstellung ist gemischt und geht von aerob (alaktazid) bis anaerob (laktazid). Die Ausdauer der Schnellkraft und Explosivität ist mehr gefordert, da die Ballwechsel teilweise länger dauern.

Grundsätzliches, Tipps und Übungen



Während der Rutschphase ist der Körperschwerpunkt tief (Hüfte ist tief). Der Oberkörper bleibt dabei relativ aufrecht. Die beiden Körperachsen stabilisieren den Körper.



Dem Hinterbein kommt während der Rutschphase eine zentrale Bedeutung zu. Das Hinterbein rutscht (abgewinkelt) auf der Fussspitze mit und ist entscheidend für die Balance.



Während der Rutschphase wird die Spannung aufgebaut. Entscheidend im Übergang von Rutschen zu Explodieren ist die Kraft-/Energieübertragung.



Nachdem der Widerstand gefunden wurde, wird die Spannung explosiv entladen. In dieser Phase wird aus dem Rutschen ein explosives Abdrücken.



Die Beweglichkeit muss in der Übergangsphase auf die Sandunterlage speziell trainiert werden. Sandplatztennis fordert die Fähigkeit zu grösseren Ausfallschritten.



Die Ausfallschritte müssen seitlich und nach vorne gemacht werden können. Um sich aus den Ausfallschrittpositionen zu lösen, braucht es stato-dynamische Fähigkeiten.