

VORHAND-WINNER

Einer der effektivsten Schläge im modernen Tennis, um zum direkten Punktgewinn zu kommen, ist der Vorhand-Winner. Auch abseits der Weltspitze bietet er dem durchschnittlichen Vereinsspieler die Möglichkeit Druck auszuüben und Punkte konsequent zu beenden.

TECHNISCHE BESONDERHEITEN

Der Vorhand-Winner ist eine Technik, die in den allermeisten Fällen aus offenen Stellungen heraus gespielt wird. Eine damit verbundene extreme Oberkörperdrehung sorgt zusammen mit einem explosiven Absprung und frühen und zum Teil hohen Treffpunkten für die notwendige hohe Ballbeschleunigung.

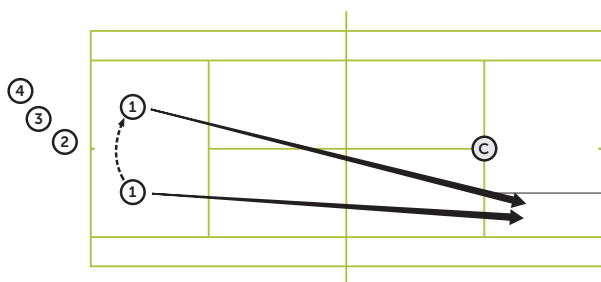
TAKTISCHER HINTERGRUND

Typische Situationen, in denen der Vorhand-Winner das Mittel der Wahl ist sind Situationen, in denen ...
 ... der Gegner zu kurz und/oder zu hoch spielt,
 ... der Gegner deutlich aus dem Feld getrieben ist,
 ... die eignen Position im Feld günstig ist,
 ... die Rückhand umlaufen werden kann.
 Entsprechend sollten Situationen im Technikanwendungstraining modelliert und geübt werden.

ÜBUNGSREIHE IM GRUPPENTRAINING

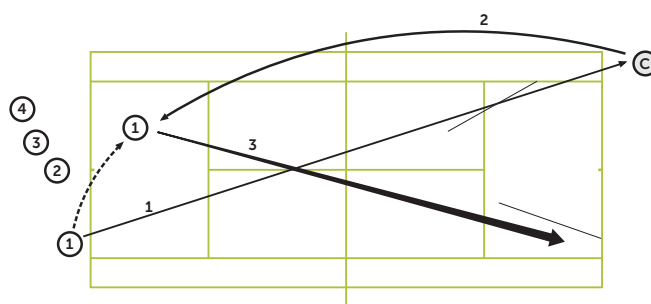
Übung 1

Der Trainer spielt aus der Hand kürzere und höhere Bälle zu. Die Spieler spielen je einen Vorhand-Winner longline und einen Vorhand-Winner inside-out nach umlaufener Rückhand. **Variationen:** Richtungsvariationen; Zuspielvariationen (Drall, Länge, Höhe, ...).



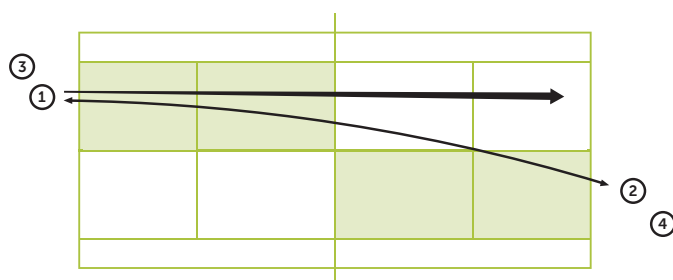
Übung 2

Die Spieler schlagen einen Vorhand-Topspin kurz cross. Nach Trainerrückspiel wird der Ball umlaufen und als Vorhand-Winner inside-out gespielt. **Variationen:** Rückhand kurz cross, anschließend Vorhand Winner in verschiedene Richtungen; Zuspielvariationen (Drall, Länge, Höhe, ...).



Übung 3

Zwei Spieler spielen Rückhand cross miteinander. Jeder zu kurze Ball wird umlaufen und als Winner longline weggespielt. **Variationen:** Richtung des Winners; Vorhand cross Duell, Winner longline.



Übung 4

Zwei Spieler spielen gegeneinander. Spieler 1, der nur im 2/3-Feld spielt, versucht möglichst viele Punkte mit Winner abzuschließen. **Variationen:** 2/3-Feld auf der VH-Seite.

