

Ein Beitrag von Rahul Nelson

DAS SAGT DER EXPERTE

Warum gerade diese Übung, Frau Schöpp?

So eine regelmäßige Übung ist natürlich sinnvoll, um erst einmal Gefühl und Sicherheit zu bekommen. Der Wechsel von der Rückhand zur tiefen Vorhand ist gerade für Sabine gut, die sehr vorhandorientiert spielt und in der Lage sein muss, auch ihre tiefe Vorhand abzudecken. Generell sollte man aber nicht nur regelmäßige Übungen spielen – es kommt auf die richtige Mischung an.



Jie Schöpp

ist seit Anfang Februar verantwortliche Damen-Bundestrainerin und arbeitet täglich mit Sabine Winter im DTTZ

Meine Lieblingsübung

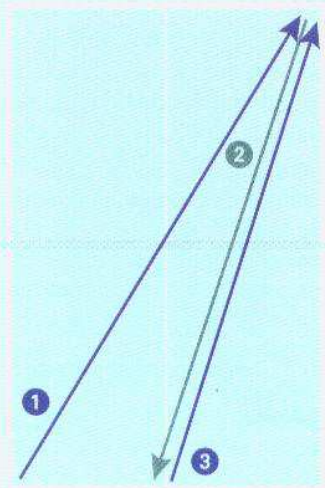
Hetzjagd in die Ecken

Sabine Winters Lieblingsübung erfordert flinke Beine. Die hat die 19-Jährige zweifellos, doch hier kommt sogar sie ins Schwitzen

Wer diese Übung spielen will, muss gut zu Fuß sein. Sabine Winter wärmt sich am liebsten mit einer Beinarbeitungsübung auf, bei der sie ihrem Partner alle Bälle in die Rückhand spielt, damit der es leichter hat, präzise zu verteilen. Denn darauf kommt es an. Rückhand, Mitte, Rückhand, Vorhand, noch mal Rückhand – und dann Vorhand aus Rückhand: So sieht Sabines Lieblingsübung aus. „Die mag ich am Anfang eines Trainings ganz gern“, sagt die 19-Jährige, „denn sie ist regelmäßig und daher gut, um reinzukommen, aber man muss auch ein bisschen laufen, so dass man schwitzt und gleich im Training drin ist. Daher nehme ich sie oft als Einspielübung.“



SABINE WINTERS LIEBLINGSÜBUNG: VOLLE PULLE IN DIE RÜCKHAND

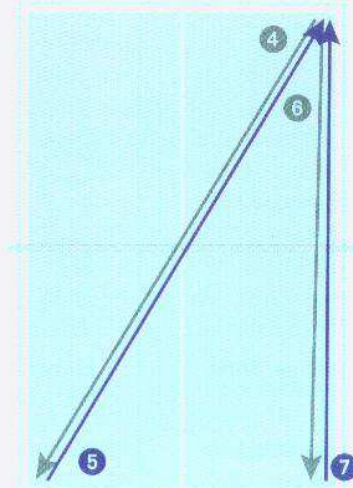


SCHRITT 1

Sabine beginnt mit einem RH-Topspin in die gegnerische Rückhand, es folgt ein VH-Topspin aus der Mitte.

Variation:

Normalerweise wird der Ball mit einem Rollaufschlag ins Spiel gebracht. Sabine kann aber auch auf einen Unterschnittaufschlag oder einen Schupfball beginnen.

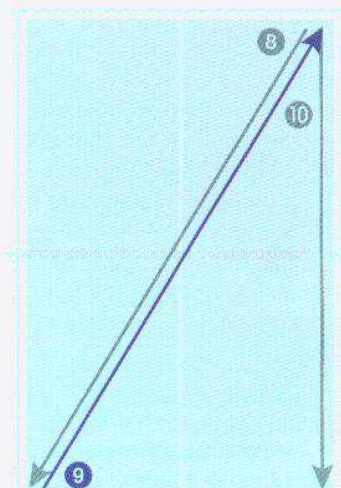


SCHRITT 2

Noch ein RH-Topspin aus der Rückhand, dann wird der Laufweg weiter: Es folgt ein VH-Topspin aus der Vorhand.

Variation:

Der Block in Vorhand erfolgt unregelmäßig: Der Partner spielt ein- bis dreimal in Rückhand und dann in Vorhand.



SCHRITT 3

Schnell zurück in Rückhand, von dort noch ein RH-Topspin – dann umspringen und VH-Topspin aus der Rückhand, der in die Vorhand geblockt wird.

Variation:

Sabine zieht nach Umspringen den VH-Topspin parallel.