

Lethal Weapon

Rafael Nadals Vorhand: Speed und Spin

Werden Tennisprofis gefragt, welchen Schlag sie denn am liebsten in ihrem Arsenal hätten, so lautet die Antwort entweder «Roger Federers Aufschlag» oder «Rafael Nadals Vorhand». Smash versucht den Paradeschlag des Spaniers technisch zu entschlüsseln. **Michael Hasler**

Wer so häufig wie Rafael Nadal die Rückhand sehr bewusst umläuft, muss über eine ausgezeichnete Beinarbeit und eine herausragende Koordination verfügen. Nadal umläuft die Rückhand nicht wegen deren Schwäche, sondern weil die umlaufene Vorhand einerseits sein bester Schlag überhaupt ist und andererseits taktische Möglichkeiten öffnet. So kann er aus der Rückhandecke entweder einen Inside-in-Ball der Linie entlang abfeuern oder aber einen Inside-out-Crosscourt-Ball produzieren. Beide Varianten sind für seine Gegner kaum oder gar nicht antizipierbar.

Abermals ist es die Beinarbeit, die Nadal erlaubt, sich auch beim Umlaufen der Vorhand so präzise zum heranspringenden Ball zu stellen, dass er eine perfekte Vorspannung aufbauen kann. Seine Ausbalanciertheit erlaubt es ihm zudem, auch in komplett offener Stellung extrem präzise und druckvoll spielen zu können.

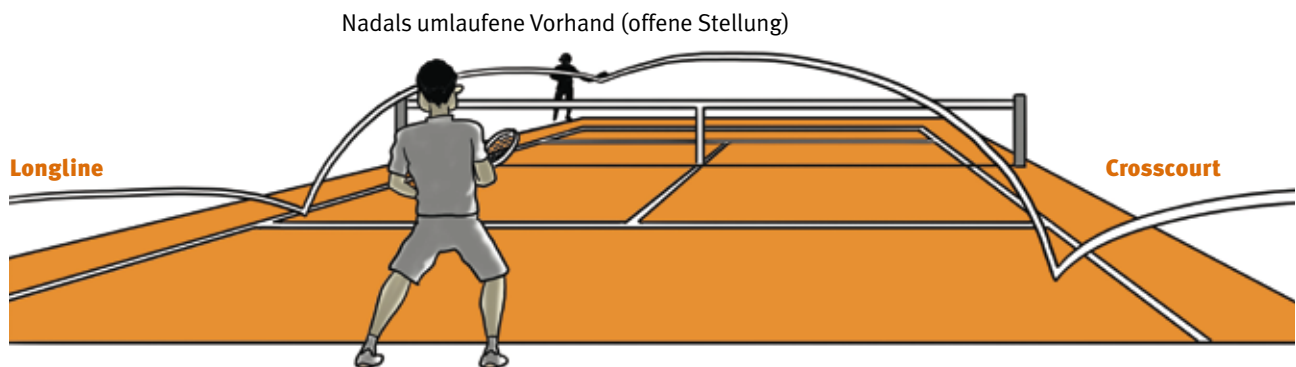
Kaum ein anderer Spieler arbeitet während der eigentlichen Schlagphase so stark mit seinem Handgelenk und seinem gesamten Unterarm wie Rafael Nadal. Seine extrem dynamische Unterarmprona-

tion sorgt für extrem viel Rotation (Spin, Sidespin) beim Ball. Er erreicht dabei Extremwerte, die dreimal über den Durchschnittswerten von Pete Sampras liegen.

Die auffälligste Eigenheit bei Rafael Nadals gewaltiger Linkshändervorhand ist ihr Ausschwund. Rafael Nadal kann, jeweils der Situation angepasst, zwischen zwei Ausschwingvarianten wählen. Bei hoch abspringenden Bällen schwingt Rafael Nadal tendenziell eher neben dem Körper aus (3a). Bei tiefen Bällen erzeugt er mit seiner eigenwilligen Überkopffrotation extrem viel Spin (3b).

Eine Journalistenerfindung ist übrigens die Aussage, wonach Coach Toni Nadal seinen Schützling überredete, bewusst mit seiner schwächeren Hand Vorhand zu spielen. Tatsächlich spielte Nadal in seiner frühen Kindheit auf beiden Seiten doppelhändig. Fußball spielt Nadal auch mit dem linken Fuss.

Nicht nur die Geschwindigkeit, die 2. Flugbahn ist bei Nadal einzigartig



Nadals umlaufene Vorhand öffnet dem Spanier auf dem Platz zwei verschiedene, für den Gegner ähnlich gefährliche Optionen. Möglich wird das häufige Umlaufen der Rückhand durch Nadals herausragende Beinarbeit und seine Fähigkeit, auch in offener Stellung extrem präzise spielen zu können. Aus der Rückhandecke kann er daher wahlweise einen Crosscourt- oder einen Longline-Ball schlagen. Dies tut er so verdeckt, dass seine Schlagwahl kaum zu antizipieren ist.



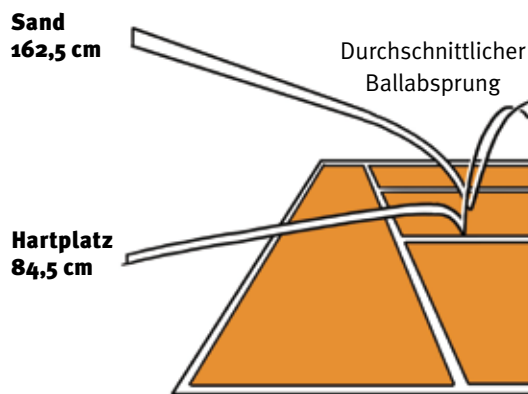
Vorspannung und Unterarmpronation: Rafael Nadals Beinarbeit erlaubt es ihm, häufig so gut zu stehen, dass er eine perfekte Vorspannung (1) für den Schlag aufbauen kann. Zudem erlaubt es Nadals extrem dynamische Unterarmpronation (180-Grad-Rotation, 2), dem Ball extrem viel Spin zu verleihen. Zudem arbeitet Rafael Nadal während der eigentlichen Treffpunktphase extrem stark mit seinem Handgelenk.

Nadal kann zwischen zwei Ausschwingvarianten auswählen:

Entweder er schlägt den Ball flacher sowie tendenziell schneller und schwingt seitlich neben dem Körper (analog zu Roger Federer) aus (3a) oder aber er produziert mehr Spin und schwingt unnachahmlich über dem Kopf aus (3b).



Fotos: Elia Ling



Nadals	Federers	Sampras'
durchschn. Topspin	durchschn. Topspin	durchschn. Topspin
3200 Umdrehungen	2700 Umdrehungen	1700 Umdrehungen

Der Ballabsprung ist bei Nadal viel höher als bei den meisten seiner Konkurrenten. Selbst bei relativ langsamen Bällen (auf Sand 50 km/h) setzt er seine Gegner damit gewaltig unter Druck (Bsp. Federers Rückhand).

Auch punkto Umdrehungen pro Minute ist der Spanier absolute Spitze. Seine Bälle erreichen Rotationswerte von bis zu 5000 Umdrehungen, im Schnitt immerhin 3200 Umdrehungen. Damit kann er dem Ball bei gleichbleibender Sicherheit enorm viel Energie einverleiben und dominiert so das Spiel.