

Nachgefragt

bei Top-Cracks



Dominic Stricker

Berner, Schüler/Tennisspieler, 11-jährig

Klassierung: R3, Schweizermeister U12

Hier befragen wir Tennis-Spitzenpielerinnen und -spieler über ihre Erfahrungen, Taktik und Tricks rund um Tennistraining, Kondition und Turniere.

WELCHES SIND DEINE STÄRKEN IM MATCH?

Meine Stärken sind sicher die Vorhand longline. Auch habe ich eine gute Kondition und kann mich auf meinen Kampfgeist verlassen.

WELCHE TAKTIK VERFOLGST DU IN BEZUG AUF DEINEN GEGNER?

Ich versuche, variantenreich zu spielen und die Schwäche des Gegners auszunutzen. So schnell bringt mich nichts aus dem Konzept.

WIE BEREITEST DU DICH MENTAL AUF EINEN WICHTIGEN MATCH VOR?

Ich versuche immer, alles gleich zu machen. Genügend zu schlafen, gute Ernährung, Matchvorbereitung mit Musik, tennisspezifisches Aufwärmen und Einspielen mit Coach. Vorgängige Taktikbesprechung.

WIE SIEHT DEIN KONDITIONSTRAINING AUS?

Generelles Konditionstraining in Heimberg, integriertes Konditionstraining mit Marc Frey in Bern und zusätzliche, polysportive Aktivitäten in der Freizeit.

WELCHES SIND DEINE TENNISZIELE?

Ich möchte gerne die Nr. 1 der Welt werden, also Tennisprofi. So arbeite ich an der stetigen Verbesserung der Klassierung.

WIE BEURTEILST DU DEINEN PERSÖNLICHEN TRAINER?

Hart und konsequent, menschlich und nett, fordernd und motivierend. Es macht mir grossen Spass zu trainieren.

Highlights

- SCHWEIZERMEISTERTITEL U12 2013 in Luzern
- Nr. 1 im Jahrgang 01/02 mit Jahrgang 2002 (Stand: Mai 2013)
- Berner Oberländermeister U8/U10 2009 bis 2012
- EDM Burgdorf Sieger U12 2012
- Kid's Cup Sieger U10 2012
- U10 Circuit Swiss Tennis Sieger 2012
- Teilnahme mit Swiss Tennis am internationalen Turnier in Auray (F) 2013

WIE BEURTEILST DU DICH PERSÖNLICH?

Ich bin ehrgeizig. Ich freue mich immer auf die Trainings und die Matches. Manchmal bin ich etwas minimalistisch.

WAS WÜRDDEST DU EINEM MATCHGEGNER EMPFEHLEN, DAMIT ER DICH AM BESTEN SCHLAGEN KANN?

Nichts! Ich gebe meinen Gegnern keine Tipps...

WAS SIND AUS DEINER SICHT DIE WICHTIGSTEN EIGENSCHAFTEN, DIE EIN SPIELER MITBRINGEN MUSS, UM IM TENNISSPORT ERFOLGREICH ZU SEIN?

Es braucht Talent, unermüdliche Motivation, ein gutes Umfeld, Trainingswille, gute Kondition, professionelle Trainer, keine Verletzungen.

