



Zürich Tennis

INDOOR SEASON

Oktober 2023 – April 2024 | zuerichtennis.ch

**HALLENPLÄTZE
IN ZÜRICH**

**TENNISTALENT
LARS MEYER**

häusermann
.com

HEAD

CSS

KLOSTERS
TENNIS

**** KLOSTERS
PIZ BUIN

Hotel Sport
*** KLOSTERS

ZKS Zürcher
Kantonalverband
für Sport



EIN TAG IM LEBEN VON ...

Lars Meyer, 15, Schüler der Beyond Sports Education der Sportschule Dürnten. Sein Ziel ist es, nach dem Abschluss an ein US-College zu gehen, wo er Studium und Tennis auf Topniveau fortsetzen kann.

Text: Marlies Keck, Fotos: Katja Stuppia

Immer wieder schlägt Tennistalent Lars Meyer die gelbe Filzkugel mit hohem Tempo übers Netz, und immer wieder befördert sein Trainer Igor Smilansky den Ball mit ähnlich hoher Geschwindigkeit zurück. Beide wirken hoch konzentriert, beide machen kaum Fehler. «Good rally», ruft Igor schliesslich. «Pause.» Lars geht zur Bank, wischt sich den Schweiß von der Stirn und nimmt mehrere Schlucke aus der Trinkflasche.

Am anderen Ende der Welt, in Nordamerika, stehen fast zeitgleich auch seine Vorbilder auf dem Tennisplatz. Es sind die besten der aktuellen Weltrangliste, der Spanier Carlos Alcaraz und der Serbe Novak Djokovic, die sich dort die nötige

Matchpraxis für die anstehenden US Open holen wollen. Aufgrund der Zeitverschiebung kann Lars die Spiele nicht live sehen. Doch er verfolgt jeweils die Resultate seiner Idole via Mobile App.

START IN DEN TAG

Drei Stunden zuvor: Es ist 8 Uhr, als bei Lars Meyer an diesem Morgen der Wecker klingelt. Später als sonst, denn es sind Schulferien. Die Familie stammt ursprünglich aus dem Berner Oberland. Die Eltern lebten zeitweise in den USA und seit 2005 – das heisst kurz vor der Geburt der Kinder – zuerst in Uster, später dann in Greifensee. Als Lars 2008 auf die Welt kam, war seine Schwester Alina zwei Jahre alt. Es folgten mit Ben (13)

und Emma (10) zwei weitere Geschwister. Zum Frühstück gibt es Müsli mit Joghurt, dazu ein Konfibröt. «An einem Turniertag esse ich auch mal Pasta zum Frühstück», sagt Lars. «Daran musste ich mich aber erst gewöhnen.» Bevor es dann zum Training geht, wird noch schnell das Mobiltelefon gezückt. Lars will sich über die neuesten Ergebnisse der ATP-Tour informieren.

Doch Zeit, sich Videos oder eine Wiederholung der Spiele anzusehen, bleibt nicht. Die grosse Tennistasche muss gepackt werden, dann gehts mit dem Velo an den Bahnhof. Dort wartet schon sein Zug, der ihn nach Dürnten bringt, wo ihn dann ein Bus zur Tennisanlage bzw. Sportschule

fährt. «Der Weg ist okay», sagt Lars, «nur das Schleppen der Tennistasche ist manchmal etwas mühsam.» Es sei zwar möglich, gewisse Sachen in der Schule zu deponieren, er habe jedoch lieber alles beisammen. «Ich mag gern ordentlich. Und so bin ich sicher, dass ich immer alles dabei habe, was ich brauche.»

DAS TRAINING

Auf einem der Aussenplätze des Tennisclubs Dürnten ist Wettkampftrainer Igor Smilansky bereits bei der Arbeit. «Mein Bruder Ben», sagt Lars und deutet auf einen Jungen auf dem Platz. «Er geht hier ebenfalls in die Sportschule und trainiert bei Igor. Danach bin ich dran.» Vorher gehe es aber ans Aufwärmen. «Ich bin meist rund 30 bis 45 Minuten vor Trainingsbeginn auf der Anlage, laufe ein paar Runden und nutze das Theraband für Aufwärmübungen», so Lars. Eigeninitiative? «Absolut. Mein Spiel profitiert davon», lächelt er und ergänzt: «Es beugt auch Verletzungen vor und gehört einfach zu meiner Routine. Genauso wie das allabendliche Stretching vor dem Schlafen.»

Dann geht es aber auch schon los. Erst im Kleinfeld, wo mit einem Spiel auf fünf Punkte – ohne Volley – auch der Spass nicht zu kurz kommt. Lars ist sofort voll konzentriert, will das Mini-Battle gegen seinen Trainer – notabene einst die Nummer 451 der Weltrangliste – endlich mal gewinnen. Trotz intensiver Ballwechsel mit zahlreichen Stoppbällen gelingt es ihm nicht. Smilansky ist dennoch zufrieden. «Nice touch!», ruft er ihm zu.

Dann geht es an die Grundlinie. Vorhand, Rückhand, Longline, Cross: Sie trainieren die ganze Palette. Zwischendurch gibt es immer wieder Trinkpausen zum Erholen und Reflektieren. Vor allem an der Rückhand gelte es noch zu feilen. «Optisch gefällt mir jene von Novak Djokovic am besten», so Lars, «und bei der Vorhand ist jene von Alcaraz mein Favorit.» Diesen Schlag konnte er auch schon mal live erleben. «Wir verbrachten ein paar Ferientage in Saint-Raphaël, Südfrankreich – zeitgleich zum Hopman Cup in Nizza. Diese Gelegenheit konnten wir uns nicht entgehen lassen.

Die Aura von Alcaraz, einfach genial», schwärmt er.

BEWEGUNG ALS ANTRIEB

Ob am TV oder im Stadion: Profis spielen zu sehen, sei immer eine grosse Inspiration. Manchmal könne es aber auch zu viel werden. «Nach den letzten Swiss Indoors in Basel war ich voller Inputs und Ideen. Ich wollte gleich alles auf einmal umsetzen, neue Spielzüge ausprobieren und trainieren. Das war dann einfach etwas zu viel.» Trotz seines noch jungen Alters ist für ihn klar: «Auch Pausen sind wichtig, nicht nur für den Körper, auch für den Kopf.» Kein Wunder, stand in diesem Sommer nicht nur Tennis auf dem Ferienprogramm. «Wir – das heisst mein Vater, mein Grossvater, mein Bruder und ich – fuhren nach Norwegen zum Fischen. Das war ein grosser Wunsch von mir.» Schliesslich sei sein Grossvater schon 81 und die gemeinsame Zeit, die Erlebnisse mit ihm, wertvoll.

Auch sonst ist er gern in der Natur unterwegs und tobt sich bei anderen Sportarten aus, erzählt er. Beim Skiclub Hasliberg gehörte er beispielsweise dem Racing-Team an. Doch nach einem Skiunfall im Winter 2021, bei dem er sein rechtes Knie verdrehte, konzentrierte er

sich fortan lieber auf Tennis. «Sollte es mit der Profikarriere klappen, würde ich natürlich auf Risikosportarten wie Skifahren verzichten», sagt er vorausschauend. Und damit ist auch das Ziel formuliert: Profi-Status. Klar sei das nur wenigen vergönnt. Aber mit dem Beyond-Sports-Programm habe er die Möglichkeit, begleitend zum professionellen Training eine Ausbildung zu absolvieren, die unter anderem den Anschluss an die US-Colleges gewährleistet. «So habe ich auch einen guten Plan B.» Das Gymnasium sei ebenfalls ein Thema gewesen, zumal er die Prüfung bestanden habe. Aber: «Ich muss mich bewegen, sonst werde ich ungeniessbar», lacht er. «Das wäre im Gymnasium wohl schwierig geworden.»

FLEXIBILITÄT UND LOGIK

Gibt es denn auch in Dürnten etwas, das für ihn schwierig ist? «Na ja. Grundsätzlich alles, was unlogisch ist», sagt er selbstkritisch. «Ich mag es beispielsweise nicht, wenn ich etwas nicht verstehe oder nicht nachvollziehen kann – ob in der Schule oder beim Sport.» So gehörten bisher Fächer wie Deutsch oder Französisch nie zu seinen Lieblingsfächern – dann viel lieber Mathematik. Der flexible Online-Unterricht der Beyond Sports Education komme ihm da sehr



Während zwei bis vier Stunden am Tag drückt Lars Meyer die Schulbank – teils physisch vor Ort in Dürnten, teils online via Laptop.



Mentaltraining oder auch Lerntechnik sind bei uns von zentraler Bedeutung und fix im Stundenplan verankert.



Mathias Müller
Sportschule
Dürnten

entgegen. «Der Stundenplan ist auf zwei Trainingseinheiten pro Tag ausgerichtet und individuell optimiert.» Sollte mal ein ITF-Turnier in Frankreich dazwischenkommen, könne er den Schulstoff problemlos online nachholen. Unterrichts- und Prüfungssprache sei nur noch Englisch, was später den Weg ans College vereinfache – und aktuell das Training mit Igor, der aus Israel stammt. «Igor kann zwar ein bisschen Deutsch, wir kommunizieren aber meist auf Englisch.» Mittlerweile liegt der Fokus auf dem Aufschlag. «Service und Return sind die wichtigsten Waffen», so Lars. «Wer seine eigenen Servicegames durchbringt, ist im Vorteil. Gelingt dann auch noch ein Break, ist der Sieg schon sicher.» Was soll man da sagen: Mehr Logik geht nicht.

Die Stunde ist um. Den Hauptteil des heutigen Trainingstages hat Lars damit hinter sich – fehlt nur noch das Stretching am Abend. Normalerweise würde er noch in Dürnten bleiben, um etwas zu essen, am Nachmittag ein weiteres Mal Tennis zu spielen bzw. ein Konditionstraining, ein Mentaltraining oder ein paar Schulstunden zu absolvieren. Doch wegen der Schulferien nutzt er die Zeit zum Bespannen von Rackets. «Igor spielt am Wochenende ein Turnier und braucht neue Saiten. Da helfe ich gern – und es bessert mein Sackgeld auf», sagt er. «Logisch, oder?» ●



Dank der Beyond Sports Education mit Racket und Köpfchen in die Zukunft.

ÜBER DIE SPORTSCHULE DÜRNTEN

Viele Talente gehen dem Schweizer Sport Jahr für Jahr verloren, weil sie sich für die Schule und gegen den Sport entscheiden. Die Sportschule Dürnten ermöglicht es jungen Sportlerinnen und Sportlern ab der 6. Klasse, Schule und Sport unter professionellen Bedingungen miteinander zu verbinden. Zum einen grenzt die Tennishalle direkt an das kleine Schulhaus, was – genauso wie der betreute Mittagstisch – wertvolle Wegzeit spart. Zum anderen haben die Kinder nur morgens Schulunterricht und können sich am Nachmittag intensiv ihrem Sporttraining widmen.

Dass der so strukturierte Unterricht für fachliche Einbussen Sorge, bestreitet Mathias Müller, Mitinhaber und Geschäftsführer der Sportschule Dürnten, vehement. «Indem wir Fächer wie Kunst, Musik und Kochen aus dem Stundenplan

nehmen, ist es möglich, den Pflichtstoff fokussiert in 25 statt 36 Schulstunden zu vermitteln.» Der modifizierte Stundenplan ermögliche sogar die Einführung neuer Fächer. «Mentaltraining oder auch Lerntechnik sind bei uns von zentraler Bedeutung und fix im Stundenplan verankert.» Das würde in Regelklassen zu kurz kommen. Der 47-jährige Sekundarlehrer ist selbst auch sportlich engagiert und hat 23 Schweizermeister-Titel im Rennkajak vorzuweisen.

Profitieren von diesem System sollen vor allem junge Sporttalente, die die Wahl zwischen Schule und Sport erst dann treffen wollen, wenn sie reifer sind und eher wissen, was aus ihnen werden soll. Nach abgeschlossener Sekundarschule besteht an der Sportschule Dürnten die Möglichkeit, begleitend zum professionellen Training eine Ausbildung zu absolvieren, die internationalen Standards entspricht und somit in vielen Ländern (inkl. Schweiz und USA) den Anschluss an die Universitäten gewährleistet.

Mehr Infos: sportschule-duernten.ch