

Die „doppelte“ Anna-Lena



4 0:30 und 5:3 für Anna-Lena Grönefeld. Die Anstrengung steht der 24-jährigen Fed-Cup-Spielerin vor dem „Matchball“ ins Gesicht geschrieben – ihre Gegnerin ist allerdings an diesem Freitag keine WTA-Tour-Kontrahentin, sondern das deutsche Ausnahmetalent Anna-Lena Friedsam. „Alle reden darüber, dass man in Deutschland auch mal über die Grenzen der Landesverbände hinaus zusammenarbeiten müsse und alle an einem Strang ziehen sollten. Wir setzten diese Idee auch in die Praxis um“, erklärt Grönefeld-Trainer Dirk Dier. Der Ex-Profi und ehemalige Landestrainer des Saarländischen Tennisbundes (STB) organisierte daher gemeinsam mit Bijan Wardjand, Landestrainer beim Tennisverband Rheinland-Pfalz (TVRP), ein zweitägiges Training der beiden Anna-Lenas im Olympiastützpunkt in Saarbrücken.

„Es macht einfach Spaß, mit einer so tollen Spielerin zu trainieren. Da sieht man einfach auch genau, woran man in Zukunft noch arbeiten muss“, strahlt die 15-jährige Andernacherin nach dem abschließenden Trainingsmatch. Wenn es am Ende auch 6:3 für Grönefeld ausgeht, ist Wardjand mit dem Auftritt seines Schütz-

lings in Saarbrücken zufrieden. „Solche Matches und das Training über zwei Tage bringen Anna-Lena sehr viel. Einerseits sieht sie, was ihr noch fehlt, um auf Profiniveau mithalten zu können – andererseits kann sie sehen, dass auch eine erfolgreiche Fed-Cup-Spielerin nur mit Wasser kocht und alles aus harter Arbeit hervorgeht.“ Zwei Tage lang spielen die beiden Anna-Lenas Tennis, feilen an ihrer Athletik und ganz nebenbei testet der Dier-Schützling noch verschiedene Schläger für die neue Saison. Dass sie sich am Ende für ein Head-Racket

entscheiden wird, weiß sie zu diesem Zeitpunkt der Vorbereitung noch nicht.

Positiver Jahresrückblick

Die beiden blicken im Gespräch mit der DTZ – Deutschen Tennis Zeitung auf eine spannende 2009er-Saison zurück. Anna-Lena Grönefeld kann einen Wimbledonsieg im Mixed verbuchen, muss aber auch zur Kenntnis nehmen, dass es lediglich in einem Einzelauftritt bei den Grand Slams zu einem Sieg gereicht hat. Drei Mal musste sie bereits nach der ersten Runde ihre Sachen packen. „Der



Im Match fokussiert (oben) – nach dem Training ausgepowert (unten, Mitte): Anna-Lena Friedsam genoss die Einheit mit Anna-Lena Grönefeld in Saarbrücken.

Fed Cup hat dieses Jahr aber wieder richtig Spaß gemacht“, betont die derzeitige Nummer 65 der Welt. Und wer Grönefeld an der Seite von Sabine Lisicki in der Partie gegen China gesehen hat, weiß, dass das keine Höflichkeitsfloskel der Nordhornerin ist.

Auch die „kleine“ Anna-Lena hat ein bewegtes Jahr hinter sich: Vizeweltmeisterin mit dem Junior-Fed-Cup-Team, Turniersiege unter anderem in Berlin, Österreich und den Niederlanden, der damit verbundene Aufstieg in der Jugendweltrangliste bis auf Position 26. Dafür steht beim einzigen Junior-Grand-Slam-Auftritt auch eine Erstrundenniederlage zu Buche. So verwundert es nicht, dass beide Anna-Lenas in diesem Jahr bessere Resultate bei den wichtigsten Turnieren erzielen wollen.

Und dafür schufteten die beiden seit Anfang Dezember. „Nach der Runde ist vor der Runde“, fasst Dirk Dier das Motto der Zeit zwischen November und Januar zusammen. Und das Ergebnis dieser knallharten Vorbereitung lässt sich sehen. Wenn auch weder Dier noch Grönefeld davon etwas hören wollen, die Themen „Gewicht“ und „Athletik“ sind bei der Wahl-Saarländerin immer wieder aktuell gewesen. Und die Unterschiede zum gleichen Zeitpunkt

im Vorjahr sind unübersehbar. Die ehemalige Nummer 14 der Welt wirkt durchtrainiert und spritzig wie lange nicht mehr.

Athletik ist der große Unterschied

Das Gewicht ist zwar bei Anna-Lena Friedsam kein Thema, aber von der Athletik und Power ihrer Trainingspartnerin ist die 15-Jährige beeindruckt: „Wenn man gegen sie nur einen Tick zu kurz oder zu unplatziert spielt, bekommt man den nächsten Ball um die Ohren geschossen.“ Neben dem Motivationsschub ist vermutlich genau das der Punkt den Wardjand meint, wenn er davon spricht, dass Trainingseinheiten mit einem Profi wie Grönefeld durch „nichts zu ersetzen sind“.

Da trifft es sich gut, dass Fed-Cup-Chefin Barbara Rittner für das aktuelle Jahr beschlossen hat, die jungen deutschen Talente zu den verschiedenen Fed-Cup-Lehrgängen einzuladen. Und an Grönefeld-Coach Dirk Dier soll auch in Zukunft die eine oder andere gemeinsame Trainingseinheit der beiden Mädels nicht scheitern. „Für unsere Talente ist so was einfach eine tolle Erfahrung und bringt sicherlich auch einen Motivationsschub mit sich.“ Fragt man die beiden Coaches nach den Zielen

für ihre Schützlinge in diesem Jahr, lassen sich beide nicht wirklich aus der Reserve locken. „Anna-Lena hat gezeigt, was sie kann. Jetzt gilt es, die Leistung aus dem Vorjahr zu bestätigen und noch das eine oder andere Prozentpünktchen draufzupacken“, erwartet Wardjand einfach eine Steigerung der jüngsten Rheinland-pfälzischen Damenmeisterin aller Zeiten.

Dirk Diers Lieblingsstichwort beim Thema Ziele ist „Konstanz“. Es werde in erster Linie darum gehen, dass Anna-Lena Grönefeld ihre Leistung stabilisiere und sich in der Weltrangliste wieder nach oben spiele. Obwohl Dier, der Grönefeld nach der Trennung von ihrem Ex-Coach sowohl mental als auch sportlich wieder in die Spur verhalf, realistisch gesteckte Ziele für extrem wichtig hält, lässt er sich doch zu einer aussagekräftigen Bemerkung hinreißen: „Wenn man einmal die Nummer 14 der Welt war, muss es doch das Ziel sein, irgendwann da wieder hinzukommen.“ Schufteten im Trainingsalltag gehört da wohl dazu. Das weiß Anna-Lena Grönefeld schon lange – und Anna-Lena Friedsam weiß jetzt zumindest, was ihr noch fehlt, um gegen eine Tour-Spielerin bestehen zu können.

tim