

Grundschlage

Volley

Aufschlag / Return

Trainingsthemen

Mehr Sicherheit	Mehr Druck
Mehr Länge	Video
Top-Spin / Drive	Slice / Stoppball
Mehr Winkelspiel	Mehr Lockerheit
Mehr Variationen im Spiel	Einzeltaktik
Doppeltaktik	Mentale Tips für den Wettkampf
Mehr Konzentration	Punkte Vorbereiten / Abschliessen
Um Punkte spielen	Spass / Spiele
Tennis mit Musik	