

Ich verliere nie! Entweder ich gewinne oder ich lerne ...

Saisonvorbereitung 2022 mit der European Tennis Academy

Wir starten mit einem Gamechanger - **Ich aktiviere was ich bereits kann ...**

Übersicht und Ruhe im Spiel - egal was kommt, ein Trainingseinstieg für das Selbstvertrauen!

Ergänzen Sie in Absprache mit ihrem Team das Trainingsprogramm mit 3 weiteren Themen. So profitieren Sie optimal von dieser Saisonvorbereitung. Wir garantieren in diesem Camp: Spass auf dem Platz – Mehr Sicherheit im Spiel – Tipps für zu Hause – Mentale Hilfen für das Match - Abwechslungsreiches Training

Hier die Themenauswahl für Mentale Fitness und Konzentration (Ich coache mich selbst)

- Ich bin bereit für ALLES!**
Ziel der Einheit: Die richtige Grundhaltung ist die halbe Miete! So rufe ich meine Leistung ab
- So setze ich meine Fähigkeiten im Match ein - Ich weiß was ich kann!**
Ziel der Einheit: So kann ich meine Paradeschläge abrufen und einsetzen
- Mit Störfaktoren im Match umgehen. So finde ich den Flow!**
Ziel der Einheit: So bleibe ich in Wettkampfsituationen konzentriert

Hier die Themenauswahl für Taktik (Ich kann mein Spiel der Situation anpassen)

- Mit Sicherheit zum Sieg, weniger Eigenfehler!**
Ziel der Einheit: Jetzt macht der Andere den Fehler
- Ich habe einen Plan! Meine Bälle zeigen Wirkung!**
Ziel der Einheit: Ich kenne eine Antwort auf die verschiedenen Spielertypen
- Doppeltaktik (1 + 1 = 11)**
Ziel der Einheit: Zusammen sind wir stark - Kommunikation und Variationen

Hier die Themenauswahl für Technik (Ich habe eine präzise Vorstellung der Grundschläge)

- "From Tightness to Lightness"**
Ziel der Einheit: Wir entdecken die Lockerheit und Leichtigkeit in den Grundschlägen
- Ich bestimme das Spiel!**
Ziel der Einheit: Über den idealen Treffpunkt finde ich Ballbeschleunigung in allen Schlägen
- So funktioniert es!**
Ziel der Einheit: Mit dem richtigen Fokus finde ich Vertrauen in meine Schlagtechnik

Name Organisator

Mobil Nummer

Spielstärke/Klassierung

Beginn 1. Einheit am Anreisetag (bitte den frühestmöglichen Termin angeben)

Vor und Nachname aller Teilnehmer

Bemerkungen