



# Saisonvorbereitung für Selbstvertrauen und Spielfreude

Ich verliere nie – entweder gewinne ich, oder ich lerne!

In der ersten Trainingseinheit aktivieren wir unsere Fähigkeiten und gewinnen Selbstvertrauen in unser Spiel. Die weiteren Trainingsthemen bestimmt jedes Team selbst. Kreuzen Sie 3 Themen aus der untenstehenden Auswahl an und wir stellen Ihr individuelles Trainingsprogramm zusammen.

## Erste Einheit: Ich glaube an meine Fähigkeiten. Ich bin besser als ich denke!

Wir finden Rhythmus und Timing in unseren Schlägen. Ich aktiviere das was ich bereits kann!

### Hier die weiteren Trainingsthemen dieser Saisonvorbereitung

- Eigenfehler ade!**  
Ziel der Einheit: Jetzt macht der Andere den Fehler
- Meine Bälle haben eine Wirkung!**  
Ziel der Einheit: Ich weiß im Match was zu tun ist, ich baue aktiv den Punkt auf
- Doppeltaktik (1 + 1 = 11)**  
Ziel der Einheit: Zusammen sind wir stark - Kommunikation und Variationen
- Lockerheit - der Gamechanger**  
Ziel der Einheit: Wir entdecken die Lockerheit und Leichtigkeit in den Grundschlägen
- Ich bestimme den Ballwechsel**  
Ziel der Einheit: Ich bestimme den Rhythmus der Ballwechsel, beschleunigen und verlangsamen
- Störfaktoren im Match ausschalten**  
Ziel der Einheit: So finde ich die Punkt für Punkt-Mentalität
- Surprice, Surprice**  
Ziel der Einheit: Einsatz von Spezialschlägen Stoppball, Lob und Slice

Name Organisator

Mobil Nummer

Spielstärke/Klassierung

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

Vor und Nachname aller Teilnehmer

Bemerkungen

#### Addresses:

Austria:

Switzerland:

Italy:

[www.tennis-academy.com](http://www.tennis-academy.com) - [info@tennis-academy.com](mailto:info@tennis-academy.com) - [www.mental-match-play.com](http://www.mental-match-play.com)

Tennis Academy TEA OG - Quellengasse 5b - A 6923 Lauterach - ATU 36016100 - Phone +43 (0)664 132 14 71

Tennis Academy TEA GmbH - Hauptstraße 14 - CH 9657 Unterwasser - CHE-108.434.779 - Phone +41 (0)79 232 70 11

Tennis Academy TEA Italy GmbH - Gustav-Flora-Str. 29 - I 39025 Naturns (BZ) - IT 02837470216 - Phone +39 047 366 8094