

Saisonvorbereitung

Park your mind - ich spiele was ich kann!

Ein Match im Flow, Fehler sind keine Störenfriede mehr, die Streuung sehen wir als Vorteil, entspannte Ziele, Herausforderungen die Spass machen – Ist das ein Traum oder ist es Realität? Bei unseren Tenniscamps zur Saisonvorbereitung legen wir die Grundlagen für eine „erfolgreiche“ Saison.

- Defensiv = Offensiv**
Das Ziel der Einheit: Die Zeit zum Vorteil nutzen
 Einfache Schläge werden für den Gegner(in) plötzlich schwierige Schläge. Druck wird zu Gegendruck!
- Offensiv für jedermann(frau)**
Das Ziel der Einheit: Angriff mit meinen Fähigkeiten
 Solide attackieren und Punkte gewinnen! In jedem steckt ein Angriffsspieler(in), es muss nur gefunden werden.
- Doppel kinderleicht**
Das Ziel der Einheit: Wenn ich MIT meinem Partner(in) spiele und Spass habe
 Spielzüge leicht gemacht und dem Gegner das Leben schwer gemacht.
- For the joy of the game**
Das Ziel der Einheit: Das Geheimnis des Spiels lüften
 Das Geheimrezept der Freude an meinem besten Spiel heisst „P _ _ _ _ _“!
- Aufschlag - Return - Match**
Das Ziel der Einheit: Der erste Schritt (Aufschlag & Return) entscheidet oft und macht 50% des Ballwechsels aus
 Nutzen wir dieses Potential oder geben wir dem Gegner diese Macht?
- Der natürliche Schlag**
Das Ziel der Einheit: 1001 Spielsituationen erfordern 1001 x 1001 Schlagvarianten
 Die Vielfalt der Schläge haben den natürlichen Schlag als gemeinsamen Nenner. Deshalb bauen wir alles auf den natürlichen Schlag auf. Hier lernen wir die Grundprinzipien!

Name Organisator

Mobil Nummer

Spielstärke/Klassierung

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

Vor und Nachname aller Teilnehmer (Zimmereinteilung EZ/DZ)

Bemerkungen