

# Saisonvorbereitung

## Der Schlüssel zum Sieg

Wann kippt ein Match? Wohin schlägt das Momentum aus? Welche Faktoren kann ich selbst beeinflussen? Wohin die Würfel fallen, entscheidet deine **PRÄSENZ**. Die entdecken wir in der ersten Einheit!

Die restlichen drei Einheiten wählt jede Mannschaft aus den 6 untenstehenden Trainingsthemen aus, um garantiert erfolgreich in die Saison zu starten:

- Welche Technikvarianten sind in welchem Moment das Optimum?**  
Das Ziel der Einheit: **Schieben oder schwingen, finde deine natürliche Schlagbewegung**  
Denkst du im Match viel an deine Technik? Entdecke die wirkungsvollsten Schlagbewegungen und setze sie im Match ein!
- Welcher Spielplan ist der Wirkungsvollste?**  
Das Ziel der Einheit: **Verschenke nicht den Sieg und minimiere deine Eigenfehler**  
Das Geheimrezept um dein Spiel effektiver zu gestalten!
- Mit welchen Offensivschlägen diktiere ich das Spiel?**  
Das Ziel der Einheit: **Angriff mit meinen Fähigkeiten**  
Aktiv spielen ohne zu überpowern! In jedem steckt ein Angriffsspieler, es muss nur gefunden werden.
- Wie kontrolliere ich das Spiel aus der Defensive?**  
Das Ziel der Einheit: **Die Zeit zum Vorteil nutzen**  
Einfache Schläge werden für den Gegner plötzlich schwierige Schläge. Druck wird zu Gegendruck!
- Wie bestimme ich mit Aufschlag/Return den Spielverlauf?**  
Das Ziel der Einheit: **Der erste Schritt (Aufschlag & Return) entscheidet oft den gesamten Matchverlauf**  
Nutzen wir dieses Potential oder geben wir dem Gegner diese Macht?
- Wie wird im Doppel aus der Formel 1+1=11 der Schlüssel zum Sieg?**  
Das Ziel der Einheit: **Zusammen spielen und Zusammen Spass haben**  
Einfache Spielzüge die dem Gegner das Tennis-Leben schwer machen!

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