

TENNISTRAINING

SCHWERPUNKTE

TEMOWO

NAME

GEBURTSTAG

ITN

AUFSCHLAG

technisch			taktisch		
1	2	3	1	2	3

technisch: Du verwendest den richtigen Griff. Du kennst die 9 Checkpoints des Aufschlags.

taktisch: Du kannst Speed, Höhe, Richtung variieren.

RETURN

technisch			taktisch		
1	2	3	1	2	3

technisch: Du passt die Schwunglänge an den Aufschlag an. Saubere Beinarbeit.

taktisch: Du beherrscht den langen sowie den kurzen Return. Longline und cross.

GRUNDLINIE

technisch			taktisch		
1	2	3	1	2	3

technisch: Griffe, Schwungwege, Unit Turn, Beinarbeit,... hast du im Griff.

taktisch: Die Theorie der Zonen des Platzes sind dir bekannt. Welche Zone - Welcher Schlag? Im Idealfall.

NETZ

technisch			taktisch		
1	2	3	1	2	3

technisch: Griff, Split Step, Beinarbeit,...OK?

taktisch: Positionierung am Netz. Tempo der ankommenden Bälle ist für dich kein Problem. Platzierung deiner Bälle.

PASSIERBALL/LOB

technisch			taktisch		
1	2	3	1	2	3

technisch: Du kannst den Winkel der Schlägerfläche angepasst verändern.

taktisch: Du kontrollierst die Höhe und Länge deines Lobs. Du weißt, ob du cross oder longline passierst.

PUNKTSPIEL

technisch			taktisch		
1	2	3	1	2	3

technisch: Du wendest dieselbe Technik wie im Training an. (Speed, Drall,...)

taktisch: Du erkennst die Spielweise deines Gegners. Du hast ein Rezept für diese Spielweise parat.