Saisonvorbereitungen nach Maß für Clubmannschaften

Sie wünschen - wir spielen!

Jedes Team bestimmt ihr eigenes Trainingsprogramm. Kreuzen Sie 4 Themen an und wir stellen Ihr individuelles Trainingsprogramm zusammen.

Hier die Themenauswahl für Ihre Mental Match Play Saisonvorbereitung 2019:

☐ **Technik der Grundschläge für VH, RH, Aufschlag und Volley**
Motto: Durch bewusste Technik mehr Selbstvertrauen

☐ **Unforced Error minimieren**
Motto: Heute gewinne ich mit Sicherheit

☐ **Winner schlagen leicht gemacht**
Motto: No risk no fun

☐ **Angriff-Volley für das Einzelspiel**
Motto: Heute gehe ich auch mal ans Netz, nicht nur beim Händeschütteln am Ende des Matches

☐ **Aufschlag und Return**
Motto: Ohne Aufschlag, ohne Return kein Match

☐ **Mental stark sein im Match**
Motto: Ich kann mich motivieren und weiß was mir in welcher Situation hilft

☐ **Taktische Spielzüge für das Einzelspiel**
Motto: Heute bin ich auf jeden Gegner eingestellt

☐ **Taktische Spielzüge für das Doppelspiel**
Motto: Doppel macht Spaß, wenn jeder weiß was zu tun ist

☐ **Drill mit Qualität**
Motto: Heute gehe ich an meine körperlichen Grenzen

☐ **Notsituationen im Match**
Motto: Heute habe ich für Alles eine Lösung

Name Gruppe/Mannschaft: **Anzahl Teilnehmer:**

Bemerkungen: