

Saisonvorbereitung

Der Schlüssel zum Sieg

Wann kippt ein Match und wohin geht das Momentum? Entscheidend sind deine **PRÄSENZ** und der **MATCHKOMPASS**! In der ersten Einheit lernst du, deine Präsenz situationsgerecht anzupassen. In der letzten Einheit bekommst du den Matchkompass für Fokus und Taktik. Diese beiden Einheiten bilden den „**Schlüssel zum Sieg**“.

Die übrigen zwei bis drei Einheiten wählt jedes Team aus den fünf angebotenen Themen, um erfolgreich in die Saison zu starten.

- ☐ **Welche Technik passt wann am besten?**
Ziel: Schieben oder schwingen — finde deine natürliche Schlagbewegung
Denkst du im Match viel an Technik? Entdecke wirksame Schlagbewegungen und nutze sie im Spiel!
- ☐ **Welcher Spielplan wirkt am besten?**
Ziel: Finde das optimale Gleichgewicht zwischen Sicherheit und Risiko
Das Geheimnis für effektivere Spielweise!
- ☐ **Wie finde ich Balance und Übersicht in Defensive und Offensive?**
Ziel: Rhythmus, Zeit gewinnen und bewusstes Zeitnehmen in Defensive/Offensive
In der Defensive verkleinere ich meinen Raum, in der Offensive vergrößere ich den des Gegners.
- ☐ **Wie beeinflussen Aufschlag und Return den Spielverlauf?**
Ziel: Der erste Schlag (Aufschlag/Return) bestimmt häufig den Matchverlauf
Nutzen wir dieses Potenzial oder überlassen wir dem Gegner die Kontrolle?
- ☐ **Wie wird aus 1+1=11 im Doppel der Sieg?**
Ziel: Gemeinsam spielen und Spaß haben
Mit einfachen Spielzügen dem Gegner das Leben schwer machen.

Name Organisator

Mobil Nummer

Spielstärke / Klassierung Team von / bis

Alter Team von / bis

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

Vor und Nachname aller Teilnehmer (Zimmereinteilung EZ/DZ)

Bemerkungen