

Bessere Anweisungen

Hier findest du eine Liste, die dir eine Vorstellung davon vermitteln kann, wie Anweisungen, die du von einem Trainer erhältst oder die du irgendwo gelesen oder gehört hast, für deine Intuition übersetzt werden kann.

Wichtig dabei:

Halte deine Beobachtungen so lange aufrecht, bis die Intuition eine Chance hatte mit dem Schlag zu experimentieren und die bevorzugte Schlagtechnik gefunden hat. Wenn du einen Lehrer hast, lass ihn lehren. Da in Wahrheit aber die Intuition deine große Quelle ist, solltest du sicherstellen, dass sie jederzeit die Kontrolle behält

Schlag	Technische Anweisung	Anweisung für die Intuition
Grundschiag	„Zieh bis auf Schulerhöhe durch!“	Nimm wahr, wie hoch du deinen Schläger im Vergleich zu Schulter hochziehst
	„Nimm den Schläger früher zurück!“	Beobachte wo sich dein Schläger befindet, wenn der Ball aufspringt.
	„Beuge deine Knie um zum Ball zu gelangen!“	Nimm bei den nächsten 10 Schlägen wahr, wie weit sich deine Knie beugen.
	„Bring deinen Schläger beim Zurücknehmen unter den Ball um einen Vorwärtsdrall zu erzeugen!“	Nimm wahr, welche Höhe der Schläger beim Ballkontakt im Verhältnis zum Ball hat. Nimm den Kontakt wahr und achte darauf wie viel Topspin du erzeugen kannst.
	„Triff den Ball in der Mitte des Schlägers!“	Nimm wahr (nicht mit den Augen) an welcher Stelle der Ball die Schlagfläche berührt.
	„Verlagere dein Gewicht auf den hinteren Fuß!“	Nimm wahr, wie viel Prozent deines Gewichts auf dem hinteren Fuß sind, wenn du dich auf den Grundschiag vorbereitest.
Volley	„Treff den Ball vor dem Körper!“	Nimm wahr, wo der Ballkontakt stattfindet.
	„Spiele den Ball tief ins Feld hinein.“	Nimm wahr, wo deine Flugbälle im Verhältnis zur Grundlinie landen.
	„Nimm den Schläger nicht zurück. Nicht ausholen!“	Wie weit nimmst du den Schläger zurück? Welches ist das geringste Maß? Welches Maß an Rückschwung bietet die beste Chance den Ball zu „drücken“?
	„Schlage den Ball möglichst immer, bevor er unter die Höhe der Netzkante fällt!“	Richte deine Aufmerksamkeit auf den Raum zwischen dem Ball und der Oberkante des Netzes. Nehme wahr, wie die Größe des Raums sich verändert.
Aufschlag	„Schlage den Ball mit gestrecktem Arm!“	Nimm wahr, wie weit in dem Moment indem der Ballkontakt stattfindet, dein Ellenbogen gebeugt ist.
	„Werfe den Ball so hoch, wie dein ausgestreckter Arm einschließlich des Schlägers und ungefähr 15cm vor deinen Fuß!“	Nimm wahr, wie hoch du den Ball wirfst. Lass den Ball fallen und nimm wahr, wo er im Verhältnis zu deinem Fuß landet.