

## Aufgabe on-court

Nutze eine der drei vorgestellten Methoden in deinem Training.

**Wichtig:** Es gibt dabei kein richtig oder falsch. Nimm dir einen Zeitrahmen z.B. 30 Minuten) und nehme dir fest vor DIESE EINE SACHE nun auszuprobieren. Stelle danach positive, negative oder keine Veränderungen fest.

1. Fokussiere deine Augen auf den Ball. Und zwar die ganze Zeit. Sobald der Ball den Schläger vom Gegner verlassen hat bis zu dem Moment, indem er deinen Schläger berührt. Verkrämpfe dabei nicht, sondern beobachte den Ball mit interessierter Distanz. So als würdest du die Wellen des Meeres beobachten, die nach und nach am Strand ankommen.
2. Richte deinen Fokus auf den Ton, den der Ball macht, nachdem er deinen Schläger berührt hat – Wie unterscheiden sich die Töne?
3. Fühle die Schläge – Was hat sich wie angefühlt?

## Aufgabe

Welche Methode hast du ausprobiert? Wie lange hast du es probiert? Wann (Training, Match, Trainingsmatch) hast du es ausprobiert?

## Aufgabe

Was ist dir aufgefallen dabei? Wie haben sich deine Schläge dabei verändert?

@ BackupCoach

Alle Rechte sind vorbehalten. Nachdruck, Kopieren oder Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Screenshot, Kopieren oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, ist ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Urhebers untersagt. Alle Übersetzungsrechte sind vorbehalten.