

## Rituale bei eigenem Aufschlag

Es steht 3:5 30:30, den nächsten Ballwechsel verlierst du und es steht 30:40. Jetzt ist es wichtig ruhig zu bleiben und einem Konzept zu folgen, welches dir dabei hilft den nächsten Punkt zu machen und nicht zu verkrampfen.

Wichtig ist es dabei nach der 4 Schritte Praxis vorzugehen.

### **Analysieren – Abschließen – Relax - Vorbereiten**

#### Aufgabe – Phase 1 – Analysieren & Abschließen

Wie sieht deine Analyse-Phase nach dem Ballwechsel aus?

Dir sollte es möglich sein in dieser Phase den Punkt kurz nachzuverfolgen OHNE WERTURTEIL. Danach sagst du dir: „Das war die Vergangenheit, jetzt kümmere ich mich um die Gegenwart.“

Suche dir ein Ritual, welches dir in der Analyse-Phase dabei hilft in der Gegenwart zu verweilen (Schuhe abklopfen, Ball **bewusst** aufheben, übers Haar streichen,...)

*Zusätzlich neben deinem Ritual solltest du nach jedem Punkt den Fokus immer zurück auf den Atem richten!*

@ 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.

## Aufgabe – Phase 2 – Vorbereitung 1.0

Im zweiten Schritt geht es darum sich zu entscheiden, wie du den nächsten ersten und eventuell zweiten Aufschlag ausführst. Nach dieser Phase wirst du EGAL WAS PASSIERT deine Entscheidung **nicht ändern**.

Wie sieht der Übergang von Phase 1 zu Phase 2 im Detail aus? Was tust du um dir ein Ziel zu überlegen (z.B. Gegner Bewegung kurz beobachten, Blick auf die gegnerische Seite richten, zurück denken an guten Aufschlag, sich seiner Stärken bewusst machen,...)

## Aufgabe – Phase 3 - Relax

Bevor du wieder aufschlägst ist es wichtig dich einmal kurz zu entspannen. Das kann ein tiefes Ein- und Ausatmen sein, ein kurzes Durschütteln oder sonst ein Ritual, welches dir gut tut.

Welches Ritual nutzt du um vor dem Aufschlag den Druck „abzuschütteln“?

@ 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.

## Aufgabe – Phase 4 – Vorbereitung 2.0

Diese Phase ist super individuell und von Spieler zu Spieler verschieden. Vielleicht hast du hier schon eine Routine.

Wichtig ist nur, dass diese Routine sich immer gleich wiederholt. Egal, ob 5:0 oder 0:5. Egal, ob du dich gerade super selbstbewusst fühlst oder ganz und gar nicht.

Die Routine hat den Sinn, dass sie keine Gedankengänge aufkommen lässt, da du nur damit beschäftigt bist, deine Routine 1:1 umzusetzen.

Wie sieht deine Routine vor dem ersten Aufschlag im Detail aus? (Wie oft tippst du den Ball auf den Boden, auf was richtest du deinen Fokus bevor du mit der Aufschlagbewegung beginnst,...)

Wie sieht deine Routine vor dem zweiten Aufschlag im Detail aus? Wie oft tippst du den Ball auf den Boden, auf was richtest du deinen Fokus bevor du mit der Aufschlagbewegung beginnst,...)

@ 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.