

Basis-Taktik

Auf dem mentalen Tennisspiel baut eine gute Taktik auf. Auch wenn du mental noch nicht ein Adler bist, ist es wichtig einige **Anker** zu haben um immer zu wissen, was zu tun ist. Das hilft ebenfalls um das Kopfkino zu verbannen.

Um in entscheidenden Spielsituationen nicht die falsche Entscheidung zu treffen oder zu verzweifeln, soll dir die **Basis-Taktik** helfen. Sollte sich aus deiner Erfahrung in einer Situation eine andere Strategie als effektiver erwiesen haben, kannst du diese natürlich ebenfalls spielen.

Ebenfalls wichtig sind die **Spielstände**, da diese statistisch gesehen hilfreich sind um enge Matches zu gewinnen. Du solltest wissen, bei welchen Spielständen du ab sofort hellwach sein solltest um deinem Gegner immer einen Schritt voraus zu sein.

Aufgabe

Beschreibe die universelle Basis-Taktik mit deinen eigenen Worten.

Aufgabe

Hast du das Gefühl, du kannst diese im Match umsetzen?

@ 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

Dein Nummer 1 Ziel ist es ab sofort den ersten Punkt im Spiel zu gewinnen. So bekommst du gutes Momentum und Selbstvertrauen. Solltest du den Punkt nicht gewinnen ist es kein Problem und du machst weiter!

Spielsituation: Es steht 2:0 0:0 für dich. Der Gegner schießt die Bälle auf deine Seite. Wie sieht nun dein Ablauf Schritt für Schritt aus um voll konzentriert zu sein?

@ 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.