

Konzentration

Diese Schleife soll dir dabei helfen nach einem gespielten Punkt einen Rhythmus zu entwickeln. Dieser hilft dir dabei im Hier und Jetzt zu bleiben und nicht unnötige Kraft in die Gedanken (der Zukunft / Vergangenheit) zu stecken. Finde für dich heraus was für dich am besten funktioniert und behalte es dann bei, um dem Kopfkino ab sofort keine Chance mehr zu geben.

Aufgabe

Du hast Aufschlag. Bist leicht nervös. Du weißt, der nächste Aufschlag ist wichtig. Vor allem wäre es jetzt super, wenn der erste Aufschlag kommt. Was ist bisher passiert, wenn du beim Aufschlag zu viel über das Ergebnis (bzw. was alles schief gehen kann) nachgedacht hast?

Aufgabe

Was tust du ab sofort nun um ohne Verspannung aufzuschlagen? Beschreibe den Ablauf im Detail!

Aufgabe

Du tippst den Ball und merkst, dass du im Kopf noch in der Vergangenheit/der Zukunft hängst. Was kannst du tun um dir selbst nochmal Zeit zu geben um danach mit 100% aufzuschlagen?

@ 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

Spielsituation. Es steht 5:2 30:30 im zweiten Satz. Der Gegner schlägt auf. Der nächste Punkt ist super wichtig. Was tust du um jetzt top-konzentriert zu sein und gleichzeitig es dem Gegner schwer machst den Punkt leicht zu bekommen? Beschreibe alles im Detail!

@ 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.