



# Saisonvorbereitungen nach Maß für Clubmannschaften

## Sie wünschen - wir spielen!

Jedes Team bestimmt ihr eigenes Trainingsprogramm. Kreuzen Sie 4 Themen aus den Bereichen Mentale Fitness, Taktik und Technik aus und wir stellen Ihr individuelles Trainingsprogramm zusammen.

### Hier die Themenauswahl für Mentale Fitness und Konzentration (Ich coache mich selbst)

- Ich bin bereit für ALLES!**  
Ziel der Einheit: Die richtige Grundhaltung ist die halbe Miete! So rufe ich meine Leistung ab
- So setze ich meine Fähigkeiten im Match ein - Ich weiß was ich kann!**  
Ziel der Einheit: So kann ich meine Paradeschläge abrufen und einsetzen
- Mit Störfaktoren im Match umgehen. So finde ich den Flow!**  
Ziel der Einheit: So bleibe ich in Wettkampfsituationen konzentriert

### Hier die Themenauswahl für Taktik (Ich kann mein Spiel der Situation anpassen)

- Mit Sicherheit zum Sieg, weniger Eigenfehler!**  
Ziel der Einheit: Jetzt macht der Andere den Fehler
- Ich habe einen Plan! Meine Bälle zeigen Wirkung!**  
Ziel der Einheit: Ich kenne eine Antwort auf die verschiedenen Spielertypen
- Doppeltaktik (1 + 1 = 11)**  
Ziel der Einheit: Zusammen sind wir stark - Kommunikation und Variationen

### Hier die Themenauswahl für Technik (Ich habe eine präzise Vorstellung der Grundschläge)

- "From Tightness to Lightness"**  
Ziel der Einheit: Wir entdecken die Lockerheit und Leichtigkeit in den Grundschlägen
- Ich bestimme das Spiel!**  
Ziel der Einheit: Über den idealen Treffpunkt finde ich Ballbeschleunigung in allen Schlägen
- So funktioniert es!**  
Ziel der Einheit: Mit dem richtigen Fokus finde ich Vertrauen in meine Schlagtechnik

Name Organisator

Mobil Nummer

Spielstärke/Klassierung

Beginn 1. Einheit am Anreisetag (bitte den frühestmöglichen Termin angeben)

Vor und Nachname aller Teilnehmer

Bemerkungen