
TENNIS-INSIDER.DE

Vermeide schnelle Punktgewinne. Setze dir NICHT als Ziel deinen Gegner direkt vom Platz zu schiessen.

Sicherheit gewinnst du nur durch viele Schläge - nicht aber durch schnelle Punkte.

- Nutze das Cross-Spiel, um in einen guten Rhythmus zu kommen
- Achte auf die äußeren Umstände: Wind, Sonne, Platz (ist der Platz eher tief und langsam oder mit weniger Sand bestreut und schnell?), Platzfehler und Bälle
- Stelle deinem Gegner Fragen. Setze die Sicherheit in deinen Grundsschlägen als oberste Priorität. Lass deinen Gegner zeigen, was er mit deinem sicheren Spiel anzufangen weiß
- Behalte deinen Anker im Kopf. Dieser ist dein sicheres Netz, in das du dich fallen lassen kannst, wenn es nicht läuft

Du kannst diese Tipps auch anwenden, wenn es im Laufe des Matches nicht mehr für dich, sondern gegen dich läuft. Je besser du aber in ein Match startest, desto eher ist das Momentum auf deiner Seite.

Vermeide deswegen:

- leichte Fehler
- schnelle Punkte
- zu viele Fehler beim ersten Aufschlag

Tipp: Speichere dir diese Datei auf deinem Smartphone ab!