

Deine Checkliste für den Start auf der roten Asche

Die Umstellung von der Halle auf die rote Asche ist nie ganz leicht. Kein Hallendach mehr, tiefere Plätze und die Vögel zwitschern.

Diese Checkliste gibt dir Anhaltspunkte, um den Start so gut wie möglich auf die Sandkörner zu zaubern. Ich empfehle dir immer nur zwei oder drei Punkte pro Trainingsspiel umzusetzen. Alles andere wäre zu viel des Guten.

Checkliste

#1 Mehr Spin, weniger Tempo

#2 Viele kleine Schritte, mehr als in der Halle

#3 Höher spielen

#4 Weniger rutschen, stattdessen die Bälle möglichst auslaufen

#5 Verzeihe dir Fehler und analysiere sie

Klingt alles verdammt simpel, oder? Leider ist es dies nicht. Konzentriere dich zu Beginn der Sandplatzsaison auf Punkt #1 und #2. Hast du die drin, gehe die weiteren Punkte der Checkliste an.

Viel Erfolg in der neuen Saison!



Marco