

Vorhand Action-Plan

Der wesentliche Punkt des Vorhand Action-Plans besteht darin, den richtigen Fokus für deine Vorhand zu finden, um anschließend eine bessere Vorhand spielen zu können. Der Zweck dieses Action-Plans liegt also darin, eine solide Grundlage zu bilden, mit der du anschließend mehr Kontrolle und mehr Kraft aus deiner Vorhand herausholen kannst.

Damit du dich wirklich verbessern kannst und auch Resultate erzielst, ist es sehr wichtig, dass du dich aus deiner Komfortzone bewegst. Denn zu wenig Herausforderung bedeutet auch keine Verbesserung. Also verlasse so gut es geht deine Komfortzone um anschließend um anschließend gestärkt herauszukommen. Fehler kommen hierbei natürlich vor, aber das ist völlig normal. Schau also für dich, was gut funktioniert und was weniger gut funktioniert. Verinnerliche anschließend die Punkte, die bei dir gut funktionieren und merke die Punkte aus, die nicht gut funktionieren.

FOKUS. Versuche dich niemals auf mehrere Dinge gleichzeitig zu konzentrieren. Das ist ebenfalls besonders wichtig! Denn wir können uns nicht aktiv auf mehrere Dinge gleichzeitig konzentrieren. Das gilt auch insbesondere dafür, wenn wir uns in einer bestimmten Sache verbessern wollen. Viele Tennisspieler machen nämlich den Fehler, dass ein halbes Dutzend verschiedener Tipps bekommen und diese anschließend alle auf einmal umsetzen wollen. Das Ergebnis daraus ist, dass nichts davon anschließend wirklich funktioniert und ihr Tennisspiel einfach nicht besser wird. Also bitte vermeide unbedingt diesen Fehler. Wenn du dich also verbessern möchtest, dann konzentriere dich ausschließlich erst einmal auf eine einzige Sache und schließe diese erfolgreich ab und gehe dann erst zum nächsten Punkt.

Also, kann es nun losgehen?

| Zeit und Übung | Aufgabe und Fokus |
|---|--|
| <p>5-10 Minuten Warmmachen</p> | <p>Warmmachen ist für uns Tennisspieler eine grundlegende Voraussetzung für ein langfristiges und erfolgreiches Tennisspiel. 5-10 Minuten lockeres laufen und dynamischen stretchen wird dir dabei helfen Verletzungen zu vermeiden und deine Performance auf dem Platz deutlich anheben.</p> |
| <p>3-5 Minuten Schattenschwünge</p> | <p>Starte bei den Schattenschwüngen zunächst bei 10%, damit du ein gutes Gefühl dafür findest, wie deine optimale Vorhand auszusehen hat. Wir starten mit nur 10%, da du dadurch eine höhere Aufmerksamkeit erreichst. Achte hierbei also besonders auf deinen gesamten Bewegungsablauf, sprich Schulter, Handgelenk, Oberkörper, wie du deinen Schläger schwingst. Wenn du ein optimales Gefühl erreicht hast, wirst du später deutlich kontinuierlicher und sicherer schlagen können.</p> <p>Anschließend kannst du deinen Schwung langsam auf 25%, 50% und 70% erhöhen.</p> <p>Wichtig dabei ist, dass du nicht den Fokus verlierst und weiterhin den sauber Schwung beibehältst.</p> |

| Zeit und Übung | Aufgabe und Fokus |
|---------------------------------|--|
| <p>5 Minuten T-Linie</p> | <p>Nachdem du ein gutes Gefühl für deine Vorhand gefunden hast, ist es nun an der Zeit den Ball dazu zu nehmen. Um dein Gefühl für deine Vorhand nun langsam zu steigern, empfehle ich dir an der T-Linie zu starten. Auch hier: Starte zunächst mit 10%, dann spiele mit 25%, dann mit 50% usw.</p> <p>Sobald du merken solltest, dass du die Kontrolle verlierst, oder deine Vorhand in alte Muster fallen sollte, schalte wieder einen Gang zurück und finde deinen optimalen Rhythmus.</p> |
| <p>5 Minuten Crosscourt</p> | <p>Nachdem du an der T-Linie ein gutes Gefühl für deine Vorhand gefunden hast, geht es nun an die Grundlinie. Spiele hierzu 5 Minuten mit deinem Partner einen Crosscourt-Rally. Wichtig hierbei ist: Behalte den lockeren Schwung bei und gehe nach jedem geschlagenem Vorhand-Schlag wieder zu Mittellinie.</p> <p>Fokussiere dich hierbei am besten auf maximal 2 Dinge. Einmal den lockeren und sauberen Ausschwing deiner Vorhand und darauf, dass dein Ball hinter der T-Linie landen soll.</p> <p>Wenn du auch hierbei merken solltest, dass du in alte Muster zurückfallen solltest, dann schalte wieder einen Gang zurück und finde wieder deinen Schlag.</p> |

| Zeit und Übung | Aufgabe und Fokus |
|------------------------------------|---|
| <p>5-10 Minuten Steigerung</p> | <p>Nun geht es darum deine Vorhand zu steigern, also das du nun mit mehr Schwung und mit mehr Energie deine Vorhand schlägst. Steigere aber erst dann deine Vorhand, wenn du auch wirklich ein gutes Gefühl in deiner Vorhand besitzt. Mache nicht den Fehler und spiele unüberlegt. Dadurch entstehen nämlich unnötige Fehler und Unsicherheiten im Schlag. Steigere dich also Schrittweise und behalte deine Aufmerksamkeit weiterhin auf einen gut durchgeführten und sauberen Schwung. Wenn du merken solltest, dass du den Fokus verlierst, oder wieder den Faden verlieren solltest, dann gehe wieder einen kleinen Schritt zurück.</p> <p>Also halte die Aufmerksamkeit auf einen entspannten, lockeren und sauberen Schwung und versuche diese Punkte jedes mal auf dem Tennisplatz abzurufen, um deine Vorhand effektiver einsetzen zu können.</p> |