

# Match-Gestaltung

Nutze dieses Notizblatt, um dein Tennisspiel möglichst effektiv zu gestalten. Nach diesen Punkten solltest du immer in deinem Match vorgehen und diese auch immer vor Augen halten. Zusätzlich kannst du dieses Notizblatt auch super für deine Pausen verwenden, um dich einmal zu reflektieren und dir überlegst, was du konkret an deinem Spiel ändern musst, wenn es nicht gerade gut bei dir läuft.

- **Wo stehe ich aktuell bei den 5 taktischen Grundlagen?**
  1. Sicherheit
  2. Länge
  3. Richtung
  4. Tempo
  5. Variation
- **Wie locke ich meinen Gegner aus seiner Komfortzone und welche Positionen spiele ich an?**
- **Wie gestalte ich meinen Aufschlag möglichst effektiv?**
- **Wie spiele ich meinen Return?**
- **Auf welche Punkte werde ich gleich konkret achten und umsetzen?**