

A close-up, low-angle shot of a tennis court. The foreground is dominated by the reddish-brown clay surface, which is slightly out of focus. A single, bright yellow-green tennis ball sits on the clay in the lower right quadrant. The background shows the white lines of the court and a blurred green fence or wall. The overall lighting is warm, suggesting an outdoor setting during the day.

# MATCH CHECKLISTE

SVEN BENDLIN



# Herzlich willkommen!

Ich begrüße dich recht herzlich zu meiner Match-Checkliste und ich freue mich, dass du mit dabei bist und diese Zeilen hier liest.

Ich möchte dir jetzt erst einmal kurz erklären, worauf es hier bei dieser Checkliste ankommt. In dieser kurzen, aber wirklich effektiven Checkliste möchte ich dir einige Inspirationen mit an die Hand geben mit denen du dein Tennisspiel und deine Matches immer weiter optimieren kannst. Alles, was ich dir hier zeige, wird auch zum Großteil von den Profis verwendet, um deren Match fokussierter und effektiver gestalten zu können und die du auch nun für dich nutzen kannst.

Die Punkte, die ich dir gleich zeigen werde, wende ich selber so im meinem Spiel an, um gelassener in Matches reinzugehen, die Konzentration zu behalten und um mit einfachen aber effektiven Schritten mein Potential besser abrufen zu können.

Und ich möchte dir einige einfache Punkte aufzeigen, die du so direkt für dein Spiel einsetzen kannst. Aber bitte beachte: Man muss die Dinge auch wirklich kontinuierlich umsetzen. Wenn man das nur einmal umsetzt und dann nie wieder, wird sich auch nicht sonderlich viel verändern.

Also lass uns nun starten!



# Phase 1 - Vorbereitung auf das Match

Ein entscheidender Faktor für ein erfolgreiches Tennisspiel ist die richtige Vorbereitung auf das Match. Denn ohne Vorbereitung, oder ohne Rituale, geht man entweder zu angespannt, oder zu entspannt in die Matches rein. Und um genau das zu verhindern, ist eine einfache Vorbereitung für das Match besonders sinnvoll. Ich gebe dir nun ein paar Punkte mit an die Hand, wie man sein Tennisspiel mit einfachen, aber effektiven Mitteln vorbereiten kann, um mit einer guten Einstellung ins Match zu gehen. Anschließend kannst du für dich schauen, was für dich am besten ist.

**Tasche packen:** Für mich gehört die Tasche einen Tag vor dem Match einfach dazu. Dadurch steht man nämlich morgens mit einem guten Gefühl auf und geht strukturierter in die Matches rein.

**Musik hören:** Viele Profis hören vor jedem Match Musik, um sich besser auf die Matches einstellen zu können (*siehe Serena Williams*). Auch du kannst Musik für dich nutzen, um dich besser für deine Matches einstimmen zu können.

**Lockerer laufen & Gymnastik:** Vor dem Match solltest du immer kleine Rituale einbauen. Das warmmachen stimmt dich nämlich besser auf deine Matches ein. (mögliche Inhalte: Armkreisen, Sidesteps, Überkreuzschritte, Anfersen, Hopslerlauf u.a. auf Höhe und Weite).

**Einspielen & einstimmen:** Beim einspielen sollte man immer so vorgehen, dass man ein gutes Gefühl bekommt und sich vor allem richtig auf den Gegner und auf das Match einstimmt. Viele stellen den Gegner viel zu früh auf ein Podest, wodurch automatisch ihre positive Einstellung verloren geht. Die richtige Vorgehensweise wäre so, dass du dich darauf konzentrierst, dass du ein gutes Gefühl in deine Schläge bekommst und dich darauf fokussierst, was heute gut bei DIR funktioniert.



# Phase 2 - Match-Situation

Nun kommen wir zur Match Situation. Also was du konkret unternehmen kannst, um deine Matches besser und erfolgreicher gestalten zu können oder was du konkret unternehmen kannst, wenn es nicht gerade für dich läuft. Auch hier möchte ich dir ein paar einfache Punkte mit auf dem Weg geben, die du so für dich anwenden kannst.

**Fokus auf die einfachen Dinge:** Ich sehe es sehr oft, dass viele Tennisspieler gerade in Match-Situationen viel riskieren wollen und oft sehr riskant spielen. Doch oft sind es die einfachen Dinge, die zum Erfolg führen. Deshalb Tempo rausnehmen und mehr auf die Sicherheit und die Länge fokussieren.

**Taktische Ausrichtung ändern:** Wenn du merkst, dass es im Match nicht gerade für dich läuft, dann solltest du etwas an deiner taktischen Ausrichtung ändern. Und nein, damit meine ich jetzt nicht, dass du mehr Tempo machen sollst, sondern dir überlegst, was du konkret machen kannst, *um weniger eigene Fehler zu machen*. Denn das einzige, was du in einem Match ändern kannst ist nicht deine Technik, sondern *deine taktische Ausrichtung!*

**Reflektieren und neue Schlüsse ziehen:** Ein sehr wichtiger Faktor ist es, deine Matches zu reflektieren und neue Schlüsse zu ziehen und vor allem neue Entscheidungen zu treffen. Denn wenn es nicht gerade für dich läuft, ist es an der Zeit entweder deine taktische Ausrichtung oder deine mentale Einstellung zu verändern.



# Phase 3 - Nach dem Match

Ein extrem wichtiger und entscheidender Erfolgsfaktor für ein gutes Tennisspiel, ist die Nachbereitung der Matches, was aber in den meisten Fällen völlig vernachlässigt wird. Und genau aus diesem Grund möchte ich dir ein paar Anhaltspunkte mit auf dem Weg geben, die du für dich nutzen kannst, um dich besser weiterentwickeln zu können. Denn wie du ja weißt. Aus Fehlern lernt man!

Eine sehr gute Methode, um sich weiterentwickeln zu können und um sich immer weiter verbessern zu können sind Fragen. Mit den richtigen Fragen kannst du nämlich die richtigen Schlüsse ziehen und weißt genau, woran du noch weiter arbeiten musst. Und ich möchte dir nun ein paar Fragen mit auf dem Weg geben, die du dir nach jedem Match stellen solltest, um dich noch weiter entwickeln zu können.

---

*Wie lief mein heutiges Match?*

*Was lief heute besonders gut in meinem Match?*

*Mit welcher Situation kam ich nicht zurecht und fand keine passende Lösung und wie kann ich das nächste mal, wenn ich in so eine Situation komme vorgehen?*

*Woran muss ich noch konkret an mir arbeiten?*



# Nun bist du an der Reihe!

So! Nun habe ich dir einige einfache, aber effektive Anhaltspunkte mit an die Hand gegeben, mit denen du deine Matches besser gestalten gestalten kannst und jetzt bist du an der Reihe! Auf der nächsten Seite des E-Books findest du eine Checkliste, die du nun für dich ausfüllen kannst und dir Gedanken machst, wie

Du kannst diese Checkliste für dich ausdrucken und im besten Fall diese in deine Tasche packen und diese vor jedem Match abrufen.

Überlege dir, welche Punkte du konkret in deine Matches einbauen möchtest und überprüfe, welche Punkte am besten zu dir passen und welche dir natürlich am besten helfen.

Und das wichtigste: Setze diese Checkliste in deinen Matches um und gehe die einzelnen Punkte durch, um auch wirklich die größten Effekte für dich erzielen zu können. Dies sind wirklich einfache Schritte, aber wirklich effektiv, wenn man diese umsetzt!

Viel Spaß dabei! :-)



# Match-Checkliste

## Phase 1 - Vorbereitung auf das Match

Welche Punkte wende ich an, um gut vorbereitet in meine Matches zu gehen?

 \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_

## Phase 2 - Match-Situation

Wie gehe ich konkret in meinen Matches vor?

 \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_

## Phase 3 - Nach dem Match

Was unternehme ich konkret nach meinen Matches?

 \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_







**SVEN BENDLIN**