

TENNIS ONLINE COACH



Aspekt der Woche

		Sept-Dez			Jan-April		
Aspekt der Woche /Wintersaison		Woche	Datum	Mo-Fr	Woche	Datum	Mo-Fr
Lernziele, Lernkontrolle	Auftaktwoche / Abstimmung						
	Abstimmungswoche neuer Saisonabschnitt "Individuelle Lernziele"						
	Matchanalysen /Power Control Check, Aufschlag-Quotencheck						
	Lernziele und Lernkontrolle inkl. Analysezettel						
	Individuelle Schwerpunkte						
	schriftliche Spieleranalyse "Entwicklung"		jeweils am Ende			jeweils am Ende	
Grundlinien spiel	Grundlinienspiel Technische Aspekte Rallye Control, Speed Control, Hit Control						
	Schlaghärte und Reaktionsvermögen						
	Alles was mit Beinarbeit zu tun hat Top Spin						
	Spezial- und Sonderschläge / auch Slice						
Angriff- Flugball spiel	Flugballspiel / Netzspiel "Angriff" und "Verteidigen"						
Aufschlag- Return	Aufschlag/Return: technische und taktische Aspekte						
	Spieleröffnung und Matchführung						
Taktik und Mentale Aspekte	Taktik- und Mentaltrainingswoche						
	Taktik und Kreativität / Rollenspiele						
	Mentale Aspekte						
Specials	Individuelle Schwerpunkte (Rückblick und Ausblick Saison)						
	Letzte Woche Abschnitt Wunschtraining						