

6 Wochen Match-Programm						
	1	2	3	4	5	6
KW 44	Jeder Spieler serviert einen Satz lang	Ersten 3 Games nur 2.Aufschläge	Ersten 3 Games nur Return in die Mitte	Min. 10 Netzanriffe / Satz	Grundlinienspiel auf Konstanz aufbauen	Protokoll führen bei Seitenwechsel
KW 45	Serviere für den 2. Aufschlag nur Kick	Returniere nur in die Mitte	Min. 2 Netzanriffe / Game	Antworte auf den Netzanriff min. 10x mit Lob	Grundlinienspiel auf Konstanz aufbauen	Protokoll führen bei Seitenwechsel
KW 46	Nutze deine Aufschläge als Waffe!	Returniere auf jeden 2. Aufschlag Aktiv	Min. 10 Stops / Satz	Min. 10 Netzanriffe / Satz	Grundlinienspiel auf Einstigsball nach Aufschlag aufbauen	Protokoll führen bei Seitenwechsel
KW 47	Verwirre deinen Gegner mit vielen Drallwechsel beim Aufschlag	Returniere möglichst viel mit Winkel	Schaffe min. 8 erfolgreiche Kontercross / Satz (Punkt)	Gehe nicht an´s Netz ausser der kurze Ball erfordert es	Grundlinienspiel auf Cross aufbauen	Protokoll führen bei Seitenwechsel
KW 48	Trainiere die halbe Einheit das Cross Schlagmodell	Spiele die halbe Einheit ein freies Match in dem du versuchst die trainierten Varianten und Schläge, die dir am besten liegen, möglichst oft anzuwenden!				Protokoll führen nach dem Match
KW 49	Freies Match	Spiele ein Match und nutze die Varianten, die am meisten Punkte für dich generieren, auch wenn du dabei u.U. nicht das Tennis spielst, bei dem du dich wohl fühlst!				Protokoll führen nach dem Match