

vor dem Match

Tasche packen

Ausrüstung

- Schläger
- Tennisschuhe
- Tenniskleider
- Kleider zum Wechseln
- Springseil zum Einlaufen
-

Diverses

- genügend Getränke
- Verpflegung / Snack
- Duschsachen
- Geld (Turnier, Getränke)
- evtl. Bälle zum Einspielen

Sommer

- Sonnenhut / -Schutz
- Sonnencreme
- Schweisstuch
- Sonnenbrille
-

Zeitplan

- grössere Mahlzeiten bis 90 Minuten vor Beginn (später nur noch leichtverdauliche Snacks)
- mindestens 30 Minuten vor Beginn einlaufen (aufwärmen, Seilspringen, Dehnen ...)
- mindestens 15 Minuten vor Beginn melden (bei Turnierleiter, bei der Interclub-Mannschaft)
- bis zum Match: warm halten, mental vorbereiten, genügend trinken

<p>während dem Match vorher lesen, nachher ausfüllen</p> <p>Beim Einspielen</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> der Gegner ist <u>Linkshänder</u> <input type="checkbox"/> der Gegner ist <u>Rechtshänder</u> <p>Beobachtung beim Einspielen (z. B. Aufschlag, Schnelligkeit, Drall, ...)</p> <p><input type="checkbox"/> Stärken des Gegners:</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p><input type="checkbox"/> Schwächen des Gegners:</p> <p>.....</p> <p>.....</p>	<p>Während dem Spiel</p> <p>Das habe ich im Spiel gesehen: (z. B. Aufschlag, Schnelligkeit, Drall, ...)</p> <p><input type="checkbox"/> Stärken des Gegners im Spiel</p> <p>.....</p> <p>.....</p> <p><input type="checkbox"/> Schwächen des Gegners im Spiel</p> <p>.....</p> <p>.....</p>
--	--

nach dem Match

Resultat

Ich bin damit sehr zufrieden zufrieden nicht zufrieden

Das war nicht so gut und will ich verbessern:

.....

.....

Das war gut und will ich wieder so machen:

.....

.....

