

**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 style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>während dem Match</b> <small>vorher lesen, nachher ausfüllen</small></p> <p><b>Beim Einspielen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> der Gegner ist <u>Linkshänder</u></li> <li><input type="checkbox"/> der Gegner ist <u>Rechtshänder</u></li> </ul> <p><b>Beobachtung beim Einspielen</b> (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><b>Während dem Spiel</b></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:

.....

.....

