

TENNIS DUELL

SNEAK PEAK

Hole mehr aus deinem Training heraus, indem du ein spannendes *Tennis Duell* daraus machst.

In diesem exklusiven Sneak Peak kannst du 12 Karten aus den 6 Kategorien testen. Das käuflich erwerbliche Set enthält 84 Karten.

Lies dir die ausführliche
Anleitung durch





WARMUP



TRAINER

MR. TOUCH



Spielt einen Satz bis 5 Punkte im gesamten Kleinfeld aus. Das Einspiel erfolgt fair durch die Mitte.

Ihr dürft keine harten Schläge einsetzen, sondern müsst immer mit Touch spielen.

Tipp vom Coach

“Bewege dich mit vielen kleinen Schritten, optimiere deine Position und suche deine Chance am Netz. Ohne Geduld klappt hier nichts.”

DIE 3ER-REGEL



Achte darauf, deinem Gegner niemals 3x am Stück die gleiche Aufgabe zu geben.

Spiele z.B. mal Slice statt Topspin oder ändere die Richtung der Rally, um ihn zu (über-)fordern.

Tipp vom Coach

“Trau dich, auch seine starke Seite anzuspielen. Denn viele Spieler riskieren zu viel, wenn der Ball mal auf ihre bessere Seite kommt.”

HAPPY FEET



Spielt Punkte auf der Hälfte eines Kleinfelds bis 5 aus. Das Einspiel erfolgt fair durch die Mitte.

Ihr müsst abwechselnd eure Vorhand und Rückhand nutzen.

Tipp vom Coach

“Reagiere nicht zu spät, sondern passe deine Position schon kurz nach deinem Schlag an, um die verbotene Seite zu meiden.”

COOL BLEIBEN



Zeige nicht deinen Ärger, wenn etwas nicht klappt und gib keine Kommentare rund ums Match ab.

Motiviere dich auch nicht hörbar für deinen Gegner. Die Sieger-Faust darfst du dir aber geben.

Tipp vom Coach

“Selbstgespräche zwischen den Punkten und beim Seitenwechsel sind weiterhin erlaubt. Achte aber darauf, dass du nur leise flüsterst.”



ÜBUNG



SPIELFORM

FREIER FALL



Euer Ziel ist es, gemeinsam 30 Punkte zu erreichen.

Jeder Schlag im Feld gibt 1 Punkt. Ist er länger als die T-Linie, gibt es sogar 2 Punkte.

Bei einem Fehler fällt ihr jedoch auf 0 zurück und müsst erneut starten.

Tipp vom Coach

“Wenn euch die Übung zu einfach ist, könnt ihr die Extra-Regel aufstellen, dass ihr Vorhand und Rückhand abwechseln müsst.”

CHANCE ERKENNEN



Spielt einen Satz bis 9 Punkte mit Zuspiel aus der Hand.

Der Ball muss so lange mittig im Spiel gehalten werden, bis ein Spieler kürzer als die T-Linie spielt.

Dann darf der ganze Platz von beiden Spielern genutzt werden.

Tipp vom Coach

“Versuche nicht, direkt einen Winner auf den kurzen Ball zu schlagen. Bringe deinen Gegner in Bedrängnis und rücke ggf. ans Netz vor.”

DREI LEBEN



Euer Ziel: Ihr müsst gemeinsam 100 Bälle ins Feld schlagen.

Jeder hat 3 Leben. Bei einem Fehler verliert der Spieler 1 Leben.

Verliert ein Spieler all seine Leben, bevor die 100 Schläge erreicht sind, müsst ihr nochmal neu starten.

Tipp vom Coach

“Spielt nicht mit der Angst, einen Fehler zu machen. Visiert große Ziele mit viel Abstand übers Netz an. Der Rest kommt von allein.”

SCHNELLE RACHE



Spielt einen Satz bis 3 Punkte mit Zuspiel aus der Hand. Es darf direkt fies in die Ecke gespielt werden.

Der Verlierer des vorherigen Ballwechsels darf einspielen.

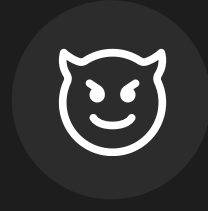
Einen Punkt erhält man, indem man zwei Bälle am Stück gewinnt.

Tipp vom Coach

“Macht eine kurze Pause (ca. 20-30 Sekunden), nachdem ein Punkt gewertet wurde. Dadurch werden die Bedingungen relativ matchnah.”



REGEL



NACHTEIL

DURCHSERVIEREN

Wer ein Spiel gewinnt, hat im nächsten Spiel (wieder) das Aufschlagrecht.

Tipp vom Coach

“Wenn du ein Break kassierst, sei nicht deprimiert, sondern kämpfe, um es zurück zu holen. Sonst kann dein Gegner eine Serie starten.”

START VERPENNT

Wer den ersten Punkt in einem Spiel verliert, liegt bereits mit 0:30 hinten.

Tipp vom Coach

“Behandle den ersten Punkt mental wie einen Spielball. Allerdings ist auch bei 0:30 noch nichts verloren und bei 30:0 nichts gewonnen.”

ZEITBOMBE

Du darfst maximal 5 Schläge pro Ballwechsel machen.

Ist der Punkt dann noch nicht vorbei, gewinnt ihn dein Gegner.

Tipp vom Coach

“Spiele deine ersten beiden Schläge nicht zu riskant. Mit dem vierten Schlag solltest du auch in einer ungünstigen Situation ans Netz.”

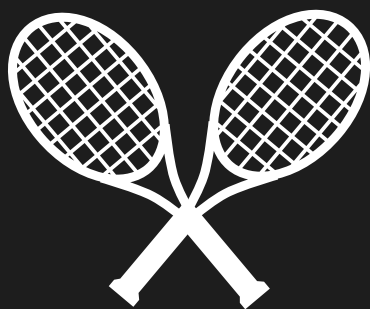
STEFFI GRAF

Du darfst nur Slice auf deiner Rückhandseite spielen.

Volleys und Schmetterbälle zählen als Slice.

Tipp vom Coach

“Umlaufe deine Rückhand oder spiele den Slice longline, damit dein Gegner auf deine Vorhand spielt. So kommst du in die Offensive.”



TENNIS DUELL

INTERESSE?

Wenn dir der Sneak Peak gefallen hat, wirst du die Vollversion aus unserem Shop lieben.

Hole dir jetzt alle 84 Karten und Folge @tennisduell auf Instagram, um keine Inspiration rund um unser Kartenset zu verpassen.

Bestelle jetzt das Set in unserem Shop

