

Matchcountdown / Matchcheckliste

ToDo am Vortag:

Schlägertasche vorbereiten mit:

- zwei Schläger
- Wechselsocken
- Wechsel T-Shirt
- Griffbänder
- Handtuch
- Schuhe
- Bälle
- TSF-Taktikbuch

ToDo am Turniertag:

Schlägertasche ergänzen mit:

- Getränke
- Bananen und Müsliriegel

Matchvorbereitung:

- vor dem Einspielen WARM machen!
- komplettes Einspielen mit allen Schlägen die Du drauf hast!
- Aufschlag & Return nicht vergessen!
- kurze Pause vor dem Matchbeginn - führe Dir noch mal vor Augen, wie Du spielen möchtest!

ToDo im Match:

Konzentriere Dich nur auf das Match und Spiele Dein Spiel!
Verwende die Schläge, die Du gut kannst!

TSF- Mindesttaktik für Dein Match:

- FBI (First Ball In)
- Grundschläge Cross - Halbfeldbälle Longline
- mindestens vier Ballkontakte pro Ballwechsel erreichen