

## Tennis – Doppel: Come-On

**Der Teamgeist ist beim Doppel ein wichtiger Faktor. Das Ziel dieser Übung ist, einander nach jedem Punkt zu ermutigen und zu motivieren.**

Es wird um Games gespielt. Nach jedem Punkt tauschen die beiden Doppelpartner positive Emotionen aus: zum Beispiel durch aufmuntern, gut zureden oder positiv motivieren. Auch ein Ritual ist dazu geeignet: sich abklatschen oder «High Five».



Quelle: mobilepraxis 55/2009, Simone Bachmann, Marcel Meier



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**