

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