



	Einsteiger			Fortgeschrittene		Gute Clubspieler	
	Einsteiger 1	Einsteiger 2	R9	R8	R7	R5/6	R3/4
«Ich schlage auf» ... ich kann den Ball mit einem kleinen Service ins Spiel bringen. → Über Kopf → Der Affe und der Panther (Service)	... ich kann den Ball mit einem grossen Service kontrolliert ins Feld spielen. → Bogenschütze → Der Handballer (Service) → Der Speerwerfer	... ich kann den 1. Service lang platzieren. → Schwungvoll ... 2. Service kontrolliert (Slice) ins Feld spielen. → Gesliced → Der Aufschläger	... ich kann den 1. Service mit Rotation spielen. → Crazy Banana ...den 2. Service platzieren. → Zonentreffer → Der Aufschlag- und Returnkünstler (Service)	... ich kann den 1. Service rechts und links platzieren. → Mit Speed treffen ... ich kann den 2. Service mit Rotation kontrolliert spielen. → Mit Köpfchen und Drall	... ich kann den 1. Service mit Rotation rechts und links platzieren. → Abwechslung pur ... ich kann den 2. Service rechts und links platzieren. → Der Geübte	... ich kann den 1. Service schnell spielen (auch direkte Punkte). → Aufschlagwinner ... ich kann den 2. Service mit Rotation rechts oder links platzieren. → Variantenreichtum	
«Ich retourniere den Aufschlag» ... ich kann den Ball zurückspielen und die Position wieder einnehmen. → Der Affe und der Panther (Return)	... ich kann mit der stärkeren Seite kontrolliert retournieren. → Der Handballer (Return)	... ich kann mit Vh und Rh kontrolliert retournieren.	... ich kann lang retournieren. → Der Aufschlag- und Returnkünstler (Return)	... ich kann den 1. Service lang retournieren und den 2. Service situationsangepasst rechts oder links platzieren.	... ich kann den 1. Service situationsangepasst auch mit geblockten Returns retournieren und auf einen kurzen 2. Service die Initiative ergreifen.	... ich kann auch einen schnellen 1. Service kontrolliert retournieren und auf einen 2. Service angreifen.	
«Wir spielen beide hinten» ... ich kann mit einem Partner Ballwechsel spielen. → Hin und her → Der Seelöwe → Das Lämmchen («Ich rette mich aus einer schwierigen Situation») («Ich baue das Spiel auf und ergreife die Initiative»)	... ich kann den Ball mit gebogenen, hohen Flugbahnen im Spiel halten und meine Position finden. → Der Ballönlér → Die Maus	... ich kann in einer roten Spielsituation mit gebogenen, hohen Flugbahnen Zeit gewinnen. → Ampel auf Rot	... ich kann in einer roten Spielsituation mit langen Cross-Bällen Zeit gewinnen. → Cross ist Trumpf	... ich kann in einer roten Spielsituation mit langen Cross-Bällen und Rotation (Rückwärtsrotation) Zeit gewinnen. → Der Rückwärtsrotierer → Der Verteidigungskünstler	... ich kann in einer roten Spielsituation mit langen Cross-Bällen und Rotation (Vorwärtsrotation) Zeit gewinnen. → Der Vorwärtsrotierer	... ich kann auch aus dem Lauf in einer roten Spielsituation mit langen Cross-Bällen und Rotationen Zeit gewinnen. → Der Eckensprinter	
... ich kann mit einem Partner Ballwechsel spielen. → Tic Tac → Der Seelöwe → Das Lämmchen → Der Habicht	... ich kann die Qualität des eigenen Treffpunktes wahrnehmen. → Rhythmus ist Trumpf → Der Tänzer ... ich kann mit genügend Zeit den Ball kontrolliert (mit Vorwärtsrotation) spielen. → Es geht vorwärts → Der Turner	... ich kann die Flugbahn wahrnehmen und mich angepasst positionieren. → Prognose → Der Grundlinienkünstler ... ich kann mit genügend Zeit meine Stärken einsetzen. → Stärken ohne Schwächen → Die Tenniswand	... ich kann meine Spielsituation (Position) wahrnehmen. → Spielsituation ... ich kann mit genügend Zeit den Ball lang platzieren. → Lang platzieren	... ich kann meine Spielsituation (Ampel) wahrnehmen. → Die Ampel ... ich kann mit genügend Zeit in der Länge und Breite platzieren. → Länge und Breite garantiert → Der Grundlinienspieler	... ich kann die Wirkung des eigenen Balles wahrnehmen. → Der Sensible ... ich kann mit genügend Zeit den Gegner mit einem Richtungswechsel unter Druck setzen. → Advantage → Der Aktive	... ich kann mit genügend Zeit den Gegner mit Variation unter Druck setzen. → Der Halbvolleyer	
«Ich greife an...» ... ich kann den kurzen Ball vor dem 2. Aufsprung spielen. → Hop-Hip! («Ich nehme dem Gegner Raum und Zeit weg»)	... ich kann den kurzen Ball beim Aufprall wahrnehmen. → Der Aufprall-Seher → Der Schachspieler ... ich kann nach kurzen Bällen die Netzposition einnehmen. → Die Netzposition	... ich kann die Flugbahn des ankommenden kurzen Balles wahrnehmen. → Der Flugbahnleser → Der Fechter ... ich kann ihn kontrolliert (Vorwärtsrotation) zurückspielen. → Der Kontrolleur → Der Turner	... ich kann die Spielsituation des Gegners (Schlagbewegung) wahrnehmen. → Der Situationsseher ... ich kann auf einen kurzen Ball des Gegners angreifen und ihm mit einem langen Ball Zeit wegnehmen. → Längen-Angriff! → Der Angreifer	... ich kann auf einen kurzen Ball des Gegners auf dessen schwächere Seite angreifen. → Der Angriffskönner	... ich kann die Spielsituation des Gegners antizipieren. → Der Situationsleser ... ich kann auch verzögert angreifen. → Der verzögerte Angriff	... ich kann die Spielsituation des Gegners bewusst früh antizipieren. → Der Winkel-Seher ... ich kann den Platz öffnen und einen wirkungsvollen Angriffsball spielen. → Der Platzöffner	
(«Ich spiele am Netz»)	... ich kann langsame Bälle am Netz mit Volley zurückspielen. → Der Fänger → Die Katze	... ich kann langsame Bälle mit Volley platziert zurückspielen. → Der Wahl-Blocker ...ich kann hoch zugespielte Bälle zurückspielen. → Die Volleywand	... ich kann langsame Bälle als Aufbau-Volley oder Abschluss-Volley platzieren. → Der Goalgetter ... ich kann hoch zugespielte Bälle kontrolliert zurückspielen. → Der Hochschrauber	... ich kann schnelle Bälle mit einem Aufbau-Volley zurückspielen. → Der Reaktionsäre ... ich kann einen Smash spielen. → Der Smasher → Der Netzspieler	... ich kann mich angepasst positionieren und den Abschluss-Volley wirkungsvoll spielen. → Der Penaltyschütze → Der Netzkünstler ... ich kann Stoppvolleys spielen. → Der Stopper ... ich kann den Smash platziert spielen. → Der Smash-Treffer	... ich kann den Aufbau-Volley lang auf die schwache Seite des Gegners platzieren. → Der Weitspieler ... ich kann den Abschluss-Volley mit extremen Winkeln spielen. → Winkel-Volley	
«Mein Gegenspieler greift an» ... ich kann dem Gegner Bälle am Netz (sicher) zurückspielen. ... ich sehe, dass mein Gegner angreift.	... ich kann auf einen Angriffsball mit einem hohen Ball antworten.	... ich kann den Gegner am Netz mit hohen Bällen überlobben.	... ich kann links und rechts am Gegner vorbei spielen.	... ich kann aus leichtem Lauf am Gegner rechts und links vorbei spielen.	... ich kann den Ball in die Füsse des Gegners spielen.	... ich kann den Gegner mit offensiven Lobs (Vorwärtsrotation) überspielen.	



Kondition	5–10	11–15	16–20	21–50	51–100
Kraft Ich habe Kraft und kann klettern, stützen, hangeln und ziehen. → Der Panther ... kann erste Kräftigungsübungen ausführen.	... kann koordinativ anspruchsvollere Kraftübungen, welche mehrere Muskelgruppen beanspruchen, korrekt ausführen.	... kann meine Muskelmasse mit gezielten Trainingsmethoden vergrössern. ... kann verschiedene Krafttrainingsmethoden richtig anwenden.	... kann die Kraft möglichst tennisspezifisch trainieren. ... arbeite an der Verringerung von muskulären Dysbalancen.	... kann die Kraft auch erhalten. ... arbeite an der Verringerung von muskulären Dysbalancen. ... setze vermehrt wieder allgemeines Krafttraining ein.
Ausdauer Ich bin ausdauernd und kann mein Alter in Minuten laufen. ... kann über eine gewisse Zeit kurze intensive Belastungen im Wechsel mit kurzen Pausen aufrechterhalten (intermittierend). → Der Boxer	... kann in verschiedenen Intensitätsbereichen trainieren. ... kann intermittierende Formen über längere Zeit aufrechterhalten.	... kann auch Kraft oder Schnelligkeit benötigende Aktivitäten länger aufrechterhalten.	... kann meine Schnelligkeit, Koordination und Explosivität auch über längere Ballwechsel, Matches oder Turniere erhalten.	... kann mein Leistungsniveau möglichst beibehalten. ... kann gleichmässige aerobe Belastungen über längere Zeit aufrechterhalten.
Schnelligkeit Ich bin schnell und kann auf Frequenzschnelligkeit und kurze Kontaktzeiten ausgerichtete Übungen schnell und präzise ausführen. → Der Basketballer → Der Floh	... kann unter Zeitdruck oder im Wettkampf mein Leistungslimit erreichen.	... kann eine hohe Schnellkraft, Startkraft und Explosivität zeigen. ... kann auch Schnelligkeit ausdauernd aufrechterhalten.	... kann komplexe Handlungen schnell ausführen. ... kann meine Schnelligkeit auch im Spiel effektiv einsetzen.	... kann mich noch immer schnellkräftig bewegen.
Beweglichkeit Ich bin beweglich, indem ich meinen vollen Bewegungsumfang regelmässig ausnutze.	... indem ich aktiv meine Beweglichkeit erhalte.	... indem ich gezielt aktiv und passiv dehne und stretche.	... indem ich gezielt aktiv und passiv dehne und stretche. ... und kann verkürzte Muskulatur gezielt dehnen.	... indem ich gezielt aktiv und passiv dehne und stretche ... weil ich auch entspannen kann.

Psyché					
Einstellung	... ich habe eine positive Einstellung bezüglich Lernen, Gewinnen und Verlieren.	... ich gebe 100%-igen Einsatz, unabhängig vom Spielstand.	... ich übernehme Verantwortung für meine Ziele und bin selbständig.	... ich respektiere die anderen und übernehme Verantwortung im Team. ... ich übernehme eine Vorbildfunktion.	... ich interessiere mich für das Vereinsleben und nehme aktiv teil.
Zielsetzung und Ursachenklärung	... ich kann mir einfache Ziele setzen. ... ich kann Geschehnisse auf einfache Art reflektieren.	... ich kann Ergebnisziele und Prozessziele unterscheiden und setzen. ... ich kann konstruktiv mit Niederlagen umgehen und beziehe auch den Gegner in der Matchanalyse mit ein.	... ich kann SMART-Ziele setzen. ... ich beziehe die Ursachen für Erfolge und Misserfolge vorwiegend auf mich selber und auf kontrollierbare Faktoren.	... ich kann mir kurz-, mittel- und langfristige Ziele setzen. ... ich kann differenziert je nach Situation die Ursachen erklären (attribuieren), so dass ich Selbstvertrauen aufbaue.	... ich erfahre Genugtuung in der Erreichung persönlicher Ziele. ... ich verfüge über gesunde Bewältigungsstrategien, unter anderem auch im Umgang mit Alterserscheinungen.
Selbstkontrolle	... ich kann mich in einem Match konzentrieren. → Der Fuchs ... ich kenne einfache Atmungs- und Visualisierungstechniken. ... ich entwickle eine positive Körpersprache.	... ich kann positives Denken auch in schwierigen Situationen aufrechterhalten. ... ich setze verschiedene Formen des Visualisierens ein. ... ich kann Atemtechniken gezielt einsetzen. → Der Coole ... ich kenne Formen, wie die Körpersprache gezielt eingesetzt werden kann.	... ich kann fortgeschrittene Selbstkontrolltechniken anwenden. ... ich kann Fehler akzeptieren und mich neu auf den nächsten Punkt konzentrieren. ... ich sehe auch in schwierigen Situationen aus wie ein Sieger.	... ich kann mich maximal konzentrieren. ... ich verfüge über fortgeschrittene Visualisierungstechniken. ... ich kann Frust / Ärger in eine gesunde Aggressivität umwandeln und gewinnbringend im nächsten Punkt einsetzen. ... ich kann mit meiner Körpersprache meine Emotionen beeinflussen.	... ich behalte meine mentalen Fertigkeiten bis ins Alter. ... ich strahle Souveränität und Ruhe / Ausgeglichenheit aus.
Rituale und Vorbereitung	... ich kann selbständig einlaufen / aufwärmen. → Der Zoo	... ich verfüge über eine Pre-Match-Routine. → Der Profi ... ich kann Rituale zwischen den Punkten und in den Pausen anwenden.	... ich kann individualisierte Rituale und Pre-Match-Routinen anwenden.	... ich führe die Rituale unabhängig vom Spielstand aus.	... ich achte auf meine Gesundheit dank einer angepassten Vorbereitung.