

Wie bereite ich mich auf einen Saisonhöhepunkt (SHP) vor?

- 1 Saisonplanung generell
- 2 Körperliche Vorbereitung
- 3 Mentale Vorbereitung
- 4 Schlagtechnische Vorbereitung
inkl. Trainingsbeispiele
- 5 2-3 Wochen vor dem SHP

1 Saisonplanung generell

1.1 Saisonplanung mit 1er, 2er, 3er Prioritätenvergabe

Es ist wichtig, für sich selber Prioritäten zu vergeben. Dann hat man keine falschen Erwartungen an sich selber und kann auch ein (vielleicht schlechtes) Turnier schnell abhaken, da man ja weiß es war nicht wichtig oder man hat es „nur“ zur Vorbereitung gespielt und dabei evtl. Ball und/oder Linien getestet.

1.1.1 Priorität 1 => Saisonhöhepunkte und Zwischenziele
z.B. Bundes - Landesliga, ÖM und EM/WM

1.1.2 Priorität 2 => Turnier zur Vorbereitung auf Prio 1 Turniere
z.B. Turniere auf ÖM Anlage, BuLi Anlage oder auch LM Turniere

1.1.3 Priorität 3 => alle anderen Turniere, die rein aus Spaß und Freundschaft gespielt werden z.B. Marathon, Partnerturniere, oder auch zwischendurch „Turniere der Geselligkeit“

1.2 Höhepunkte und Endziel

JEDER Kaderspieler sollte die EM/WM als Höhepunkt inklusive einem (möglichst gemeinsamen!) Ziel planen! NIEMALS nur bis zur ÖM planen und dies als Höhepunkt sehen, „nur“ um sich zu qualifizieren => falsche Einstellung!

Wir als Österreicher dürfen uns mit Sicherheit höhere Ziele setzen und uns an diesem Ziel orientieren. Das ist keine Überheblichkeit, das ist Realität. Und Priorität hat für immer das Team, und da sind wir IMMER zumindest für eine Medaille gut, wenn es gut läuft können wir sicher auch ganz vorne mitmischen, sprich, auch um Gold!

1.3 Trainingspausen

Es ist wichtig, sich auch Pausen zu gönnen!

Sinnvoll ist es, nach einem Zwischenziel wie z.B. nach einem Bundesligafinale oder nach einer ÖM oder vielleicht auch VOR einer ÖM/WM (z.B. Urlaubswoche/Wochenende zur Entspannung und zum abschalten, zum auftanken der Akkus).

Speziell wenn man einen zielorientierten Saisonplan hat und das Training konsequent verfolgt, dann muss und soll man kein schlechtes Gewissen haben und es wird sich auch keine Unsicherheit aufbauen, da jeder Trainingsschlag verinnerlicht wurde und ein paar Tage Pause keine Minderung der Schlagqualität zur Folge hat!

1.4 Zwischenbilanz

Nach einer gewissen Zeit, in der Regel in der Mitte der Saison oder auch nach einer ÖM (da sind meist noch 3-4 Wochen Zeit bis zur EM/WM) sollte man sein Training und die Intensität und die Qualität hinterfragen um dann evtl. Trainingsanpassungen vorzunehmen. Hierzu ist natürlich die Qualität der Trainingsmethoden und Aufzeichnungen wichtig.

Eine Exceltabelle (siehe Anhang 1 „Turnierbericht“) kann hier sehr hilfreich sein. Hier kann man das Programm die Arbeit machen lassen und die Fehlschläge summieren (Anhang 2 „Zusammenfassung“). Natürlich kann eine Auswertung auf beliebige Art erfolgen. Man sollte sich jedoch immer an der Charakteristik der Anlagen des SHP (Pkt. 1.5) orientieren.

1.5 Saisonplanung nach Systemen der EM/WM Anlage ausrichten

Generell sollte sich die Saisonplanung mehr oder weniger nach den Systemen und Anlagen des SHP richten.

z.B. Kombi Filz/Eternit => Training und Turniere der Vorbereitung verstärkt auf den geraden, sicheren Schlag, Filzturniere einbauen, Eternit aber nie vernachlässigen
z.B. 2x Eternit => je näher der SHP, umso eher sollte Eternit das Trainings - und Turniergeschehen dominieren

näheres dazu unter Punkt 4

für die Saisonplanung gilt:

„Es ist gut ein Ziel zu haben, auf das man sich zu bewegt; aber am Ende ist es die Reise selbst, die zählt.“

Oder in Kurzform:

„Der Weg ist das Ziel!“

2 Körperliche Vorbereitung

2.1 Start

Generell ist Oktober oder November eine gute Zeit um mit der Vorbereitung zu starten. Es macht dann mitunter auch Sinn, in dieser Zeit keine, oder wenn, dann mit minimalem Trainingsaufwand (= nur am Tag davor) Turniere, die nur Prio 3 sind, zu spielen. Der Start der Vorbereitung richtet sich nach dem letzten Prio 1 Turnier. Wenn z.B. der EC (Anfang Oktober) gespielt wird dann darf man sich ruhig die Zeit bis Anfang/Mitte November gönnen um GAR nichts zu machen. Aufbau einer Grundkondition ist wichtig und notwendig. Hilfreich ist ein großer Jahreskalender (mind. DIN A2), auf dem man direkt eintragen kann, was man trainiert und gemacht hat.

2.2 Konditionstraining

bis März/April ca. jeden 2. Tag, immer ein Tag Ruhepause (der Körper braucht Erholungsphasen!), div. Sachen wie Rollerbladen, Radfahren (In-/Outdoor), Laufen, Schwimmen, Snowboarden, Skifahren, Wandern, Squash, Tennis, etc... Schwerpunkt allerdings auf Laufen!

zu beachten:

- => wenn möglich zu Beginn einen sportmedizinischen Test als Startschuss machen!
- => wenn irgendwie möglich, IMMER nur mit Pulsuhr trainieren
- => Ausrichtung sollte zum sehr großen Teil NUR auf Ausdauertraining sein!
- => Achtung bei eher ungewohnten Sportarten, NIE kurz vor einem Turnier (mind. 5 Tage Abstand!) wegen Muskelkater!
- => evtl. andere sportliche Tätigkeit als Zwischenziel (z.B. einen Event wie einen Viertel-, Halb-, Ganzmarathon im Frühjahr)

Merksatz dazu:

„Eine gute Kondition hilft einem nicht, sich besser zu konzentrieren, aber es hilft einem sicherlich, sich auf konstant gutem Niveau und auf längere Dauer zu konzentrieren!“

2.3 Essen und Trinken

Es empfiehlt sich, sich über essen/trinken Gedanken zu machen. Beides kann die Konzentrationsfähigkeit erheblich beeinträchtigen.

Spruch hierzu:

„Wenn der Körper damit beschäftigt ist, schwere Kost zu verdauen, wie soll er sich dann auf das Spiel konzentrieren können?“

zu beachten:

- => was sind meine alltäglichen Frühstücksgewohnheiten und kann ich diese auch beim SHP bzw. generell bei Turnieren beibehalten?
- => was trinke ich in meinem Arbeitsalltag? Kann ich dies auch für den Bewerb hernehmen?
- => trinke/esse ich auch im Training lieber am Anfang oder Ende einer Pause?
- => WAS esse und trinke ich zwischen den Runden?
- => wenn der Körper das Signal „ich habe Durst“ abgibt, kann dies schon bis zu 20% Leistungsminderung bedeuten!
- => in welches Land fahre ich für den SHP? Was gibt es dort, was gibt es nicht?
- => am Abend davor nicht ZU schwer und ZU spät essen, Kohlenhydrate sind gut, Fett ist in zu großen Mengen schlecht. Auch hier gilt es, dem Körper nicht zu viel Arbeit für die Nacht mitzugeben um einen guten, tiefen Schlaf zu gewährleisten.

3 mentale Vorbereitung

3.1 mit Anlagen vertraut machen

Es ist für den Geist, das Auge, für den Mensch als „Gewohnheits-Tier“ immer gut, sich anhand von Fotos (heutzutage meist mittels Internet oder auch durch Kollegen erhältlich) geistig und mental auf Bahnen, Farbe, Umfeld, Banden, Lacke, Möglichkeiten der Abschlagstellung, Höhe der Bahnen, Oberfläche, etc. einzustellen. Das schafft eine gewisse Art von Vertrautheit, von dem Gefühl „ja, das kenn ich schon vom Foto, das ist nichts neues für mich.“

Es verhindert auch oft gewisse Überraschungen.

Merke:

„Erst wenn alle, auch noch so kleine, Mosaiksteine ihren richtigen Platz haben, ergibt es ein Bild!“

3.2 Umfeld beachten

Zum Umfeld im weiteren Sinne ist es günstig wenn man viele Dinge davor schon weiß, die eher ungewohnt oder eben auch gewöhnungsbedürftig sind. Hier sind Erfahrungen von anderen Spielern von früher, vom Vorjahr, vom NC oder vor Ort nützlich.

Weiters mit einzubeziehen:

- > Zimmerpartner?
- > Frühstück SO früh möglich?
- > wie und mit wem komme ich zur Anlage?
- > Habe ich schon eine Wunschposition im Team?
- > welche Gewohnheiten sollte ich im Vorfeld mit dem Team, Teamchef besprechen?
- > mit wem verbringe ich die freie Zeit, die Pausen?

3.3 Stresssituationen

Soll ich auf mögliche negative Dinge im Vorfeld eingehen, soll ich mich mit etwas, was vor Ort wahrscheinlich gar nicht passiert, überhaupt auseinandersetzen?

JA! Ich denke es ist sehr wichtig, sich damit auseinanderzusetzen, was passieren könnte! Gedanken hierzu =>

- > was mache ich bei Regen, Kälte, Hitze, Wind, Schmutz, Lärm, etc.?
- > wie gehe ich mit anderen Störfaktoren um, die ich eigentlich nicht beeinflussen kann, mit denen ich aber umgehen kann: z.B. langsame Mitspieler, „sehr gesprächige“ Mitspieler, nervige Mitspieler, unfaire? Mitspieler, etc.
- > wie gehe ich mit „Problembahnen“ um, die ich jetzt aber wahrscheinlich noch gar nicht als solche erkennen kann, die unerwartet auftreten?
- > was ist wenn ich evtl. einen schlecht präparierten Ball bekomme und diesen aber trotzdem spielen sollte?
- > wie gehe ich mit eventuellen Verwarnungen um?
- > was mache ich wenn der Betreuer/Ball nicht da ist?
- > was ist wenn die Runde extrem lange geht, wie halte ich bei Spielpausen während der Runde die notwendige Spannung?
- > wer ist meine Ansprechperson wenn ich einen Hänger habe? Bei Turnieren, bei der Buli, im Nationalteam?

Klingt wie ein Gebet, aber wenn man es wirken lässt, ist es wahr:

„Herr, gebe mir den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann, die Gelassenheit, die Dinge zu ertragen, die ich nicht ändern kann und die Weisheit, zwischen beidem zu unterscheiden.“

3.4 Nervosität

Eine gewisse Grundnervosität ist immer da. Sollte auch so sein, da dies die natürliche und auch notwendige Körperspannung erzeugt. Ist man mehr nervös wie normal, so ist dies „nur ein Zeichen“. Es wird erst zu einem negativen Zeichen, wenn wir es zu einem solchen machen! Wir sollten auch an dieser Stelle denken: **„Ich bin nervös, und das ist gut so. Das brauche ich um gut zu spielen, das macht mich stark! Es ist geil, nervös zu sein! Dann spiele ich gut!“**

Niemals sollte man Nervosität als etwas Negatives sehen. Niemals sollte man sich denken: „Scheiße, ich bin nervös, das ist schlecht!“

Zittert man bei Nervosität eventuell recht stark, so kann man auch dies trainieren. Ein recht simpler Trick. Zuerst einen kurzen Sprint hinlegen, dann auf eine Bahn stellen und mit diesem erhöhten Puls den einen (beim SHP sicherlich wichtigen!) Schlag machen. Dies immer und immer wieder wiederholen. Dann wird man 1. ruhiger, 2. gewöhnt sich der Körper auch DA dran, 3. ist es mental für einen nichts neues, mit erhöhtem Puls zu spielen!

3.5 Den Kopf frei bekommen

Die allerbesten Turniere, Runden, Schläge, passieren zu 90% dann wenn ich an absolut NICHTS denken muss. Oder kann sich jemand an seine Gedankengänge bei sehr guten Turnieren, Runden erinnern?

Meistens erinnern wir uns nur an die Gedanken und Bedenken, die wir in schlechten Runden oder Situationen hatten. Dann versuchen wir aber hinterher nur „Fehler zu vermeiden“ und wir versuchen leider ZU selten uns an die Zeit zu erinnern, die wir in sehr guten Momenten hatten. Seien wir uns bewusst, dass wir auch nach sehr guten Momenten, Runden, Tagen, Turnieren selber hinterfragen „Warum war ich heute so gut?“ und dann auch notieren was die möglichen Ursachen meines Erfolges sind?

Natürlich aber sollte man sich Gedanken machen, wie ich den Kopf frei bekomme von störenden Gedanken, die aus den wildesten Richtungen (die auch überhaupt nichts mit meinem Sport zu tun haben können!) kommen können. Was ist mein „Stressmanagement“?

Stichworte:

- > Erholungsaktivitäten, Ruhepausen vor Ort
- > kurze Auszeit abseits der Anlage gönnen
- > Wut entladen, wie mache ich das in sehr kurzen Pausen?
- > anhand meiner Teamkollegen aufbauen
- > ich habe negative Gedanken => kann ich diese zu positiven machen?
- > wo schicke ich meine Bedenken hin => Ansprechperson?
- > habe ich ein Ritual für Stressmanagement => etwas trinken, aufs WC gehen, meinen Schläger reinigen, das Gesicht abwischen, durchatmen, ein vorbereiteter, aufgeschriebener Spruch in meiner Balltasche, etc.?

Gegen negative Gedanken hilft meist:

„... when the little voice in your head tries to talk you out of the shot, all you can do is talk louder!“

3.6 Zielorientiert bleiben

Hier wiederholt sich absichtlich ein ganzer Absatz:

JEDER Kaderspieler sollte die EM/WM als Höhepunkt inklusive einem (möglichst gemeinsamen!) Ziel planen! NIEMALS nur bis zur ÖM planen und dies als Höhepunkt sehen, „nur“ um sich zu qualifizieren => falsche Einstellung!

Wir als Österreicher dürfen uns höhere Ziele setzen und uns an diesem Ziel orientieren. Das ist keine Überheblichkeit, das ist Realität. Und Priorität hat für immer das Team, und da sind wir IMMER für zumindest eine Medaille gut, wenn es gut läuft können wir sicher auch ganz vorne mitmischen, sprich auch um Gold!

Noch hinzugefügt sei an dieser Stelle aber:

Fällt es in irgendeiner Situation schwer fällt, etwas zu tun. Sei es nach einem anstrengenden Tag noch laufen zu gehen, sei es bei einem Turnier in der Früh um 6:00 oder noch früher aufzustehen, sei es ein Hänger während einer Runde, während eines Trainings, sei es ein Hinterfragen des Sinnes des Ganzen, egal in welche Richtung es geht, man sollte sich immer vor Augen führen:

Jeder Schlag, jeder Schritt, jeder Pedaltritt, jeder kleinste Teil der Vorbereitung ist ein Schritt in Richtung des Endzieles (Vision Treppchen!). Man soll sich keine großen Hürden vornehmen, es sind die kleinen Schritte, die mich in die richtige Richtung führen, die dafür aber machbar sind und Bestand haben!

Befolge hier einen geklauten, modifizieren Spruch:

„Ein kleiner Schritt für mich, ein großer Schritt für das Team!“

Denke an deine Sinne, deine Vorstellung, deine Bilder, die im Kopf sind:

- > ich stehe auf dem Treppchen
- > ich höre evtl. sogar die Hymne
- > ich habe Gänsehaut wenn ich an den letzten Schlag denke
- > ich habe Freudentränen über das erreichte Ziel
- > ich habe eine innerliche Genugtuung für die ganzen Strapazen
- > ich bekomme was ich mir verdient und erarbeitet habe
- > ich betrachte mich selber, wie ich für die Siegerehrung aufgerufen werde
- > ich fühle mich gut, aller Druck fällt ab, **ich habe trainiert für DIESEN Moment!**

„Es ist leicht, das Gewinnen zu lieben; den Kampf zu lieben – das erst macht den wirklich großen Wettkampf aus!“

4 schlagtechnische Vorbereitung inkl. Trainingsbeispielen

4.1 der gerade Schlag

Der sichere, gerade Schlag ist die Grundlage für jede andere Art von Schlagtechnik. Wenn man die Charakteren der Anlagen betrachtet, so ist der gerade Schlag (welcher ja auch den Tempo - und den Bandenschlag beeinflusst!) mit Sicherheit der am meisten benötigte Schlag. Dies betrifft sicher ca. 80 - 90 % der Bahnen und anzuwendenden Schläge.

Denn => was nützt es mir wenn ich auf Eternit auf einem Salto mit einem perfekten Slice Schlag 4x ein Ass mache, wenn ich im Gegenzug z.B. in den 4 Runden 10 Fehlschläge aufgrund eines unsicheren geraden Schlages mache?

Somit macht es Sinn jedes Jahr das Schlagtraining zunächst ausschließlich mit Gradschlagtraining zu beginnen. Anbei ein paar Beispiele, wie man dies wirkungsvoll machen kann. Beispiele:

- 4.1.1 Gradschlagtraining mit leichten Schlägen beginnen und dann langsam steigern, fördert die Treffsicherheit!
- 4.1.2 Gradschlagtraining auf Bahn 18, einfach von der Mitte geradeaus spielen
- 4.1.3 Gradschlagtraining nicht immer nur mittig gerade spielen, sondern auch von rechts oder links (siehe Anhang Trainingsübungen Abb.1) zur Mitte
- 4.1.4 Gradschlagtraining NIE immer nur mit demselben Ball, immer variieren mit roh - rau - glattlack, schnell - mittelschnell - tot, schwer - leicht, groß - klein, beliebte und „ungeliebte“
- 4.1.5 Gradschlagtraining kann natürlich auf vielen Bahnen gemacht werden wie z.B. Favi, Rohr, Laby, 4er, 15er (nicht immer geeignet wegen Wannenaufwurf), 16er

Hier kann man natürlich sehr gut den Fortschritt erkennen, wenn man z.B. zu Jahresbeginn eine gewisse Anzahl an Schlägen (jedoch mind. 50) macht und sich notiert wie viele man getroffen hat. Diese Übung macht man dann weiter und testet sich selber wöchentlich ab. So kann man selber einen gewissen eigenen Trainingsdruck erzeugen, da man doch immer besser werden will!?

Merke:

„Der Körper macht den Schlag, nicht der Kopf!“

Das Gradschlagtraining hat nicht nur den Zweck, den geraden Schlag zu TRAINIEREN, sondern diesen auch zu AUTOMATISIEREN! Der Körper merkt sich die Bewegung und man kann in stressigen Situationen den Schlag jederzeit „abrufen“, da er schon so oft geübt wurde und automatisiert ist!

2.1 der Temposchlag

Der Temposchlag ist ein „Speicherschlag“. Der Körper und das Gehirn merkt sich das zu spielende Tempo irgendwann. Je nachdem wie stark man das Tempotraining in sein Training einbaut, umso schneller kann sich der Körper auf fremden Anlagen auf ein Tempo einstellen. Hierzu sollte man im Vorfeld alle möglichen Temposchläge schon einmal trainiert haben. Vom extrem leichten bis zum sehr starken Temposchlag. Beispiele

- 2.1.1 auf Bahn 18 mit Markierungen in versch. Höhen (Anhang Trainingsübungen Abb.2)
- 2.1.2 auf Bahn 10 zwischen die Hügel spielen (nicht überall möglich!)
- 2.1.3 auf Bahn 4 IN den Einlauf, aber nicht reinfallen lassen
- 2.1.4 auf einem Laby mit Markierung kurz vor oberster Kurve
- 2.1.5 auf Favi oder Bahn 6 über Schanze in Kübel in versch. Entfernung

Natürlich ist der Temposchlag auf einer Bahn 18 unterbewusst auch **IMMER** auch ein Gradschlagtraining und kann auch mit dem Bandentemposchlag kombiniert werden.

2.2 der Bandenschlag

Sehr viele Bahnen werden nicht direkt Richtung Loch gespielt, sondern über die Bande. Um auch hier diesen Schlag gewohnt zu werden, das Auge dafür zu haben, einen Ablauf für das Zielen zur Bande und die Kenntnisse des Bandenverhaltens kennenzulernen ist es zwingend notwendig, dies zu trainieren. Beispiele

- 2.2.1 auf beliebiger, ebener Bahn mit entsprechend möglicher Ass - Chance
- 2.2.2 sollte es keine geeignete Bahn mit entsprechender Ass - Chance geben dann => Bandentraining auf versch. Entfernungen an einem Hindernis vorbeispielen (Anhang Trainingsübungen Abb. 3)
- 2.2.3 Bandenschlag auch unbedingt auf Hügel trainieren, da man hier durch das schräge Hinspielen eine etwas veränderte Optik hat!
- 2.2.4 Man kann auch an die Bande spielen und dann in beliebiger Entfernung zwischen 2 Hindernissen hindurch spielen. Hier kann man gut das Bandenverhalten beobachten und mittels verschiedenen schnellen Bällen, aber dem identischen Anspielpunkt, das Hindernis versetzen (Anhang Trainingsübungen Abb. 4)

2.3 der Schnittschlag

sind die vorherigen 3 Schläge sicher, so sollte man den Schnittschlag mit einbauen. Hierzu gibt es auch wieder verschiedenste Möglichkeiten dies zu machen. Wichtig ist dass man den Schnittschlag von allen anderen Schlägen getrennt betrachtet, da er sich sonst evtl. auch bei allen anderen Schlagvarianten mit „einschleicht“! Beispiele:

2.3.1 Auf Eternit auf einem Salto wo es möglich ist, auf Flip zu spielen

2.3.2 Auf jeder möglichen geraden (Anhang Abb. 5) oder auch Kreisbande

2.3.3 Kann auch bei einem geraden Schlag auf einer 18er geübt werden. Hier kann man beispielsweise einen zwei oder mehrfarbigen Ball verwenden, dann sieht man selber sehr gut ob ein Schnitt vorhanden ist oder nicht. Allerdings sieht man nicht WIE VIEL Schnitt man mitgegeben hat.

2.4 über Punkte spielen

Es ist manchmal möglich oder auch notwendig über Punkte zu spielen. Viele Spieler machen dies auch aus einfachen Gründen wie z.B. Fehlsichtigkeit auf große Entfernungen, mangelndes Zielvermögen auf lange Distanz oder auch aus psychologischen Gründen, da man dann nicht in ein Hindernis zielt, sondern einfach nur „über einen Punkt“ spielt, unabhängig ob der Ball danach in ein Hindernis muss oder einfach nur der Bahn entlang rollt. Auch dies kann man trainieren. Ist eigentlich sehr einfach und bei jeder der vorherigen Schlagvarianten möglich. Einfach statt auf das Hindernis zu zielen, sich einen Punkt auf dem weg dorthin zu suchen. Es empfiehlt sich einen Punkt zu suchen, der nur mit der Augenbewegung erkenntlich ist, das heißt, dass man dazu den Kopf NICHT bewegen muss.

5 was mache ich 2-3 Wochen vor dem SHP

5.1 auf die Anlagen vorbereiten

Voraussetzung dazu ist es, einen (zumindest theoretischen!) Plan der Anlage(n) zu haben. Dann sollte (wie auch in der Saisonplanung generell oder in der mentalen Vorbereitung) das Training sehr stark an die Besonderheiten und Gegebenheiten der Anlage(n) angepasst werden!

Hier kommen dann so Sachen zu tragen wie z.B.

- > ungewohnter Schlag wie Rundlauf Pyramiden
- > auf Zenit bei Stumpfen
- > Vorbande bei Liegender Schleife
- > Mehrfachstoss auf Doppelwelle, etc.

Auch auf Anlagen wo die zu spielende Spur nichts bringt (also kein Ass) oder nicht gut geht, die EM/WM Linie und sogar den Ball (wenn möglich) spielen und trainieren, z.B. Rundlauf Brücke, Doppelstoss auf Bahn 13 Beton, oder einfache Vor - und Rücklauflinie.

5.2 Schlagtraining ausbalancieren

Hierzu kann man eine Zusammenfassung der bisherigen Turniere (meist besser nur Prio 1+2 Turniere heranziehen!) machen und anhand dieser Auswertung die eigenen Schwächen erkennen, siehe Anhang „Gesamtstatistik vor EM+WM“ oder siehe auch Punkt 1.4.

Man kann herausfiltern ob die Schwächen eher im Tempo -, Schnitt -, Banden -, Gradschlagbereich liegen. Und auch kann man herausfiltern ob man eher links oder rechts Schlagfehler oder eher bei langsamen oder schnellen Temposchlägen Fehler macht. Das Schlagtraining wird dann angepasst und bei den Schwächen verstärkt angegangen.

Zu guter Letzt ein sehr, sehr wichtiger Punkt, den man vielleicht im ganzen Trainingseifer manchmal vergisst =>

“Man hat Spaß nicht, weil man gut gespielt hat, sondern man spielt gut, weil man Spaß am Spiel hat!”

Viel Spaß beim Training!