

BASICS:	1. Wer nicht werfen kann, kann auch keinen Aufschlag!!!
	2. Wer keinen Split-Step macht kann keinen vernünftigen Volley spielen!!!
	3. Wer Angst hat vor Aufschlag/Volley wird keinen Erfolg haben! Du musst sie spielen wollen!!!
	4. Ein solider Aufschlag/Volley reicht! Es muss kein Hammer Schlag mit 150 km/h sein!!!
	5. Der Aufschlag ist eine Spieleröffnung!!! KEIN Punktschlag!!!
AUFSCHLAG:	1. Der Ball wird so hoch wie möglich getroffen!
	2. Wir lassen den Schläger NICHT!!! NEIN!!! AUS!!! PFUI!!!! in den Rucksack fallen!
	3. Noch einmal, weil es so wichtig ist: NICHT!!! NEIN!!! AUS!!! PFUI!!!! kein Rucksack!
	4. Nur mit einem neutralen Griff kann Drall serviert werden!
	5. Treffpunkt ist im Feld! Das heißt, der Ballwurf muss nach vorne!
VOLLEY:	1. Keine Aushol- und keine Ausschwingbewegung!
	2. Continentalgriff ist Pflicht! Für Vor- und Rückhand Volley! Kein Umgreifen!
	3. Weniger ist mehr! Ein Schritt nach vorne bewirkt mehr als eine wilde Armbewegung!
	4. Die Schlagfläche ist im Treffpunkt leicht geöffnet!
	5. Kompakte Bewegung mit Anspannung! Nicht schlaff herumfuchteln!
EXTRAS:	1. Spiele diese Schläge regelmäßig im Training, sonst werden sie nicht besser!
	2. Übe die Bewegungen trocken (ohne Schläger) vor dem Spiegel!
	3. Spiele in jedem Trainingsmatch 1 Punkt Aufschlag-Volley pro Game! Das hilft enorm!
	4. Schnitt gibt Sicherheit! Das zählt für beide Schläge!
	5. Üben, üben, üben! Da kommst du nicht dran vorbei! Wie viele Vorhände hast du schon gespielt?

weitere Infos und Techniktipp: www.peterundpaul.tennis

NIE VERGESSEN! HOOPONOONO!!!!!!!!!!!!!!