

Tennis-Excellence-Framework

Anfänger

Grundschräge Basis 1

(5 Trainingseinheiten)

Gruppentraining Empfohlen

Service Basis 1

(2 Trainingseinheiten)

Volley Basis 1

(2 Trainingseinheiten)

Gruppentraining Empfohlen

Grundschräge Basis 2

(5 Trainingseinheiten)

Service Basis 2

(2 Trainingseinheiten)

Volley Basis 2

(2 Trainingseinheiten)

Smash Basis 1

(2 Trainingseinheiten)

Grundschräge Spin-Paket 1

(5 Trainingseinheiten)

Smash Basis 2

(2 Trainingseinheiten)

Grundschräge Spin-Paket 2

(5 Trainingseinheiten)

Grundschräge Slice-Paket 1

(5 Trainingseinheiten)

Slice Service

(2 Trainingseinheiten)

Return Paket 1

(1 Trainingseinheit)

Stopp-Volleys

(1 Trainingseinheit)

Grundschräge Slice-Paket 2

(5 Trainingseinheiten)

Kick Service

(2 Trainingseinheiten)

Chip & Charge

(1 Trainingseinheit)

Aufschlag & Volley

(1 Trainingseinheit)

Grundschräge

Aufschlag / Return

Netz- und Konterspiel

Profi