TennisExcellence Framework

Dein Ziel gibt die Richtung vor.

DEINE TRAININGSBAUSTEINE

Von der Basis zur Vertiefung - individuell kombiniert für dein Spiel.

Anfänger

Profi

01 Grundschläge

- **Grundschläge Basis 1** — Gruppentraining empfohlen
- **Grundschläge Basis 2**
- **Grundschläge Spin-Paket 1**
- **Grundschläge Spin-Paket 2**
- **Grundschläge Slice-Paket 1**
- **Grundschläge Slice-Paket 2**

02 Aufschlag & Return

- **Service Basis 1**
- **Service Basis 2**
- **Slice Service**
- **Return Paket 1**
- **Kick Service**

03 Netz- & Konterspiel

- **Volley Basis 1** — Gruppentraining empfohlen
- **Volley Basis 2**
- **Smash Basis 1**
- **Smash Basis 2**
- **Stopp-Volleys**

BEREICHE VERBINDEN

- **Chip & Charge**
- **Aufschlag & Volley**

Dein persönlicher Trainingsplan entsteht gemeinsam mit deinem Trainer. Die Trainingsziele findest du auf unserer Website.