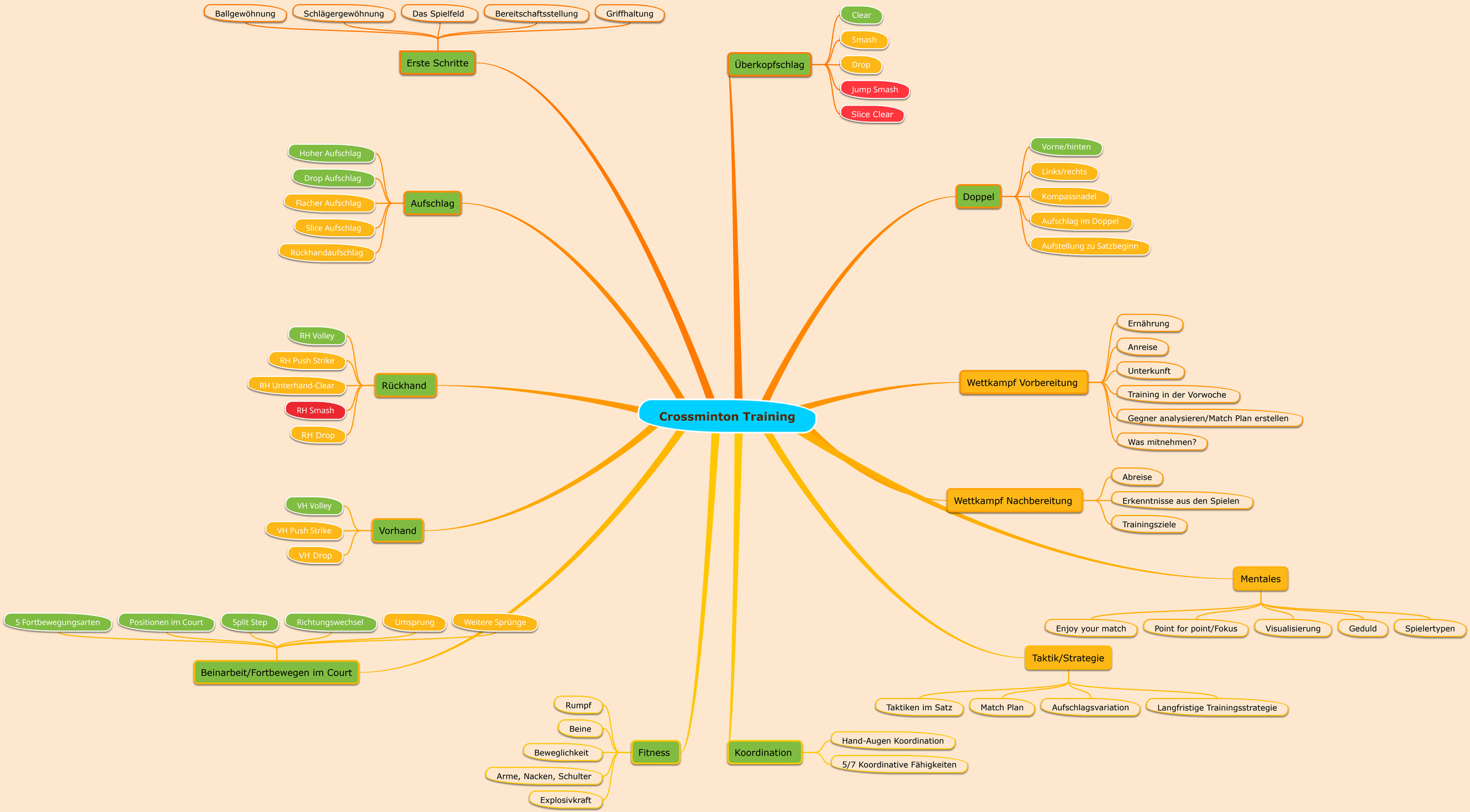
Crossminton Training
Erste Schritte
Ballgewöhnung
Schlägergewöhnung
Das Spielfeld
Bereitschaftsstellung
Griffhaltung
Überkopfschlag
Clear
Smash
Drop
Jump Smash
Slice Clear
Aufschlag
Hoher Aufschlag
Drop Aufschlag
Flacher Aufschlag
Slice Aufschlag
Rückhandaufschlag
Doppel
Vorne/hinten
Links/rechts
Kompassnadel
Aufschlag im Doppel
Aufstellung zu Satzbeginn
Rückhand
RH Volley
RH Push Strike
RH Unterhand-Clear
RH Smash
RH Drop
Wettkampf Vorbereitung
Ernährung
Anreise
Unterkunft
Training in der Vorwoche
Gegner analysieren/Match Plan erstellen
Was mitnehmen?
Wettkampf Nachbereitung
Abreise
Erkenntnisse aus den Spielen
Trainingsziele
Vorhand
VH Volley
VH Push Strike
VH Drop
Mentales
Enjoy your match
Point for point/Fokus
Visualisierung
Geduld
Spielertypen
Beinarbeit/Fortbewegen im Court
5 Fortbewegungsarten
Positionen im Court
Split Step
Richtungswechsel
Umsprung
Weitere Sprünge
Taktik/Strategie
Taktiken im Satz
Match Plan
Aufschlagsvariation
Langfristige Trainingsstrategie
Fitness
Rumpf
Beine
Beweglichkeit
Arme, Nacken, Schulter
Explosivkraft
Koordination
Hand-Augen Koordination
5/7 Koordinative Fähigkeiten