

## Wochenplan der Bozovic Tennis Academy 2022

Zeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
8:00-12:00	Training (Tennis & Kondition) für Leistungsspieler					Indiv. Training Spezialtrainings	Turniere und soziale Aktivitäten
12:00-13:00	Lunch Break						
13:00-20:00	Stabilisierung der Schläge mittels Drillübungen für Timing und Konsistenz	Punktspiel Situationen Variationen Defensiv / Neutral / Offensiv	Taktische Drills mit Fokus auf die Spieleröffnung (Service/Return) und Matchsituationen unter Punktdruck	Anwendung der Taktischen Spielweisen / Entscheidungsfindung / Fokus auf Gewinnschlag und hochintensive Matchübungen	Punktspiele als Matchübung für Einzel & Doppel Mentalübungen Rituale	Turniere und soziale Aktivitäten	