

## Wochenplan der Bozovic Tennis Academy 2024

Zeiten	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<b>8:00-12:00</b>	Training (Tennis & Kondition) für Leistungsspieler					Indiv. Training Spezialtrainings	<b>Turniere und soziale Aktivitäten</b>
<b>12:00-13:00</b>	<b>Lunch Break</b>						
<b>13:00-20:00</b>	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	