

## Herren 1. Liga 45+

Diese Saison war für unser Team zweifellos eine Herausforderung. Sollen wir wirklich darüber sprechen? Nein, das Ergebnis spricht für sich: zwei Niederlagen mit 7:0 und eine Niederlage mit 5:2.

Was unser Abstiegsspiel betrifft, hatten wir gute Absichten. Leider hatten die cleveren Taktiker von La Neuville letztendlich die Oberhand über unsere guten Absichten.



Was mir von dieser Saison in Erinnerung bleiben wird sind die positiven Momente nach den Spielen und unser Trainingscamp im Süd-Tirol.

Vielen Dank Jungs für eure Sympathie und euer Lachen.

Wenn ich jetzt den Bericht über diese Saison abschließen, fühlt es sich ein bisschen wie unsere Matches in dieser Saison an – etwas gehetzt...

Ich habe darüber nachgedacht, den Bericht zu verlängern und die Dauer unserer zukünftigen Spiele zu verlängern, indem wir einen Coach beiziehen. Was haltet ihr davon?

Tranquillo.... Captain Dan, ich spreche absichtlich nicht von unserem Tennislehrer Maurizio, dem Entwickler des Bewusstseins Tennis.

@ Christoph und Philipp

### Hallo Coach Chat GPT

Wie bereiten Sie Ihre Waden für ein Tennismatch richtig vor?

*Aufwärmübungen: Beginnen Sie mit einer allgemeinen Aufwärmroutine, um die Durchblutung zu steigern und Ihren gesamten Körper aufzuwärmen. Dazu können leichtes Joggen, Jumping Jacks oder dynamische Dehnübungen gehören.*

*Denken Sie daran, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, sich ausgewogen zu ernähren und während Ihrer Tennisspiele geeignetes Schuhwerk zu tragen, um Ihre Waden zu stützen und Verletzungen vorzubeugen.*

@ Dani

### Hallo Coach Chat GPT:

Wie man gegen einen Spieler spielt, der den Ball nur zurückschlägt, ohne ein Risiko einzugehen?

*Behalten Sie Geduld und Konsequenz: Es ist wichtig, geduldig zu bleiben und sich nicht von seinem defensiven Stil frustrieren zu lassen. Bleiben Sie konzentriert, behalten Sie Ihre Konstanz bei und warten Sie auf die richtige Gelegenheit, um auf Gewinner zu setzen oder Fehler zu erzwingen. Vermeiden Sie Eile und unnötige Fehler, die ihm in die Hände spielen können.*

*Ändern Sie das Tempo und die Tiefe Ihrer Schläge: Indem Sie das Tempo und die Tiefe Ihrer Schläge variieren, können Sie seinen Rhythmus stören und ihn dazu zwingen, sich auf dem Spielfeld zu bewegen. Mischen Sie Ihre Schläge mit tiefen,*

*aggressiven Schlägen, gefolgt von kürzeren, weicheren Schlägen. Dadurch wird es für ihn schwierig, sich auf ein komfortables Verteidigungsmuster einzulassen.*

@ Alain & Roger & Hans-Jörg

**Hallo Coach Chat GPT:**

Wie kann man endlich ein Tennismatch gewinnen?

*Bleiben Sie mental stark: Tennisspiele können geistig anspruchsvoll sein. Daher ist es wichtig durchgehend konzentriert und positiv zu bleiben. Üben Sie mentale Techniken wie Visualisierung, positive Selbstgespräche und Gelassenheit unter Druck. Denken Sie nicht über Fehler oder verpasste Gelegenheiten nach; Konzentrieren Sie sich stattdessen auf den nächsten Punkt und bewahren Sie eine selbstbewusste Einstellung.*

*Denken Sie daran, dass es beim Gewinn eines Tennismatches nicht nur um das Endergebnis geht. Konzentrieren Sie sich darauf Ihr Bestes zu geben und den Wettkampf zu genießen. Mit Engagement, Übung und einer positiven Einstellung können Sie Ihre Gewinnchancen bei Spielen erhöhen.*

@ alle

**Hallo Coach Chat GPT:**

Zwei Witze, um den Gegner kurz vor Spielbeginn zu destabilisieren?

*Why did the tennis player bring a ladder to the match?*

*Because they heard their opponent had a high serve and they wanted to level the playing field!*

*Why did the tennis player bring a pack of cards to the match?*

*Because they wanted to serve an "ace" of spades and play some "match" card tricks on their opponent!*

Ich hoffe, dass Coach Chat GPT sich in der nächsten Saison als talentierterer Tennis Coach denn als Humorist erweisen wird. Die Antwort darauf werden wir im Verlauf der kommenden Saison erhalten.

Im Namen unseres Teams wünsche ich euch allen eine lange und weiterhin erfolgreiche Tennissaison. Besonders möchten wir unserem Vorstand für sein Engagement danken.

Alain Blanc