

## Concentration - theory and practice on-court

Alexander Berndt, Fabian Gruss

1. Theorie-Einstieg → Siehe Präsentationen Konzentration/Fokus und Self-Talk
2. Grundübung: Matches in der Halbfeld-Box, Sätze bis 7, offenes Ende (Trainer beendet Runde)
  - 2.1. Reflexion des Selbstgespräches nach jeder Runde: Habe ich mir damit geholfen oder nicht?
  - 2.2. Bewusst nur noch positives Verhalten/Denken/Selbstgespräche zulassen.
  - 2.3. Gegner durch Kleinigkeiten (Sprüche, Verhalten, Gesten etc.), aber im Rahmen des Regelwerks dazu zu bringen, ablenken. „Psychologische Kriegsführung“ nutzen.