

## Beobachtungs-Anpassungs-Matrix

| Bereich →     | Beobachten →               | Typische Instabilität →   | Mögliche Anpassung               |
|---------------|----------------------------|---------------------------|----------------------------------|
| Struktur      | klarer Punktaufbau         | planloses Beschleunigen   | längere neutrale Rallys          |
| Vorhand       | stabile Kontrolle          | Überhastung unter Druck   | mehr Höhe + größere Zielzonen    |
| Rückhand      | ruhiger Rhythmus           | passive Rally-Struktur    | frühere Vorbereitung             |
| Return        | aktive Returnqualität      | zu kurze Returns          | mehr Tiefe statt Risiko          |
| Emotion       | Reaktion nach Fehlern      | hektische Entscheidungen  | bewusster Reset zwischen Punkten |
| Rhythmus      | eigenes Spieltempo         | Anpassung an Gegner       | Tempo bewusst verlangsamen       |
| Match-plan    | erkennbare Muster          | spontane Strategiewechsel | zur Hauptstruktur zurückkehren   |
| Nervosität    | ruhige Körpersprache       | passives Spiel            | Fokus zurück auf Beinarbeit      |
| Rallys        | Geduld in neutralen Phasen | frühe Winner-Versuche     | zusätzlicher neutraler Ball      |
| Seitenwechsel | mentale Klarheit           | emotionale Reaktionen     | kurzer Blick in eigene Notizen   |