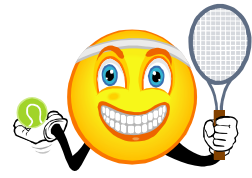


Tenniscamp 2011

TC Aichach



Datum: 30.7. - 02.08.

Uhrzeit: Sa - Mo 09:30h - 15:30h

Di 09:30h - 13:30h

Programm:

- tägliches Aufwärmtraining
- intensives Tennistraining (Technik/Taktik)
- Konditionstraining und Koordinationstraining
- verschiedene Sportspiele
- tägliches Mittagessen
- Inkl. Getränke und kleine Snacks
- Abschlussturnier
- Tombola

Teilnehmer:

Jugendliche ab 8 Jahre und jeder Spielstärke

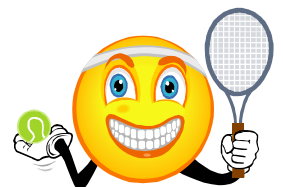
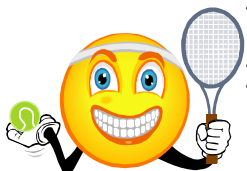
Trainer:

- Leitung: Markus Geißler (Diplomsportlehrer), Lizenziertes Tennistrainer des BTV
- Hochqualifiziertes Trainerteam

Kosten:

120 € pro Teilnehmer

100 € für 2. Teilnehmer (Geschwisterpaar)



Detailiertes Programm:

1. intensives Tennisgruppentraining (max. 4 Spieler pro Gruppe, bei Anfängern je nach Teilnehmerzahl auch 6 Spieler möglich)
2. Samstag, 30.07.-Montag, 01.08.
 - 9.30-10.00: gemeinsames Warm-up
 - 10.00-12.00: 2 Stunden intensives Tennistraining
 - 12.00-13.00: Mittagessen
 - 13.00-15.30: 2,5 Stunden intensives Tennistraining
 - Ab 15.30 Veranstaltungsende
 - (Abholung der Kinder bzw. Möglichkeit für die Kinder ins Aichacher Freibad zu gehen)
3. Abschlusstag Di, 02.08.
 - 9.30-10.00 gemeinsames Warm-up
 - 10.00-11.00 Tennistraining
 - 11.00-12.30 Gruppeninternes Abschlussturnier (bei Anfängern wird je nach Spielstärke weiterhin spielerisches Training fortgeführt)
 - 12.30-13.30 Gemeinsames Beisammensein mit Verlosung von attraktiven Preisen bei der Tombola
 - Ab 13.30 Veranstaltungsende
4. **Intensives Tennistraining bedeutet:**
 - 4-5 hochqualifizierte Trainer verbessern gruppenindividuell das Grundlinienspiel (Grundschläge), Netzspiel (Volley, Smash),
 - Spezialschläge (Topspin, Slice, Stopp, Lob),
 - Konditions-/Koordinationstraining (meist tennisspezifische Übungseinheiten zur Verbesserung der physischen Fähigkeiten bzw. Fertigkeiten),
 - Matchtaktik (Spielformen, zur Verbesserung der individuellen Stärken und deren Umsetzung im Match)