

NACHWUCHS- LEHRGANG



Tennisverband Sachsen-Anhalt

Sonnabend, 16.09.2017

LuckyFitness.de Magdeburg

**JAHRGANG
U9 / U10**



mit

Bundestrainerin Claudia Kohde – Kilsch

Landestrainer Thomas Oeltz

Programmablauf:

**09.45 Uhr – Begrüßung durch den Präsidenten des TSA, Axel Schmidt
Programmvorstellung**

10.00 – 10.20 Uhr – Warmup / Fitness

- Neueste Methoden für ein ganzheitliches Aufwärmtraining

10.20 – 11.20 Uhr – Praxis 1

- Variables Grundlinienspiel

11.30 – 13.00 Uhr – Praxis 2

- Die Spieleröffnung – plaziert Aufschlagen, gekonnt returnieren
- Offensivtennis, Angriffssituationen, Volley

13.00 – 14.00 Uhr – Mittagspause

14.00 – 15.00 Uhr – Praxis 3

- Training von Spielzügen (Pattern)

15.00 – 16.00 Uhr – Podiumsdiskussion
mit Claudia Kohde-Kilsch und Thomas Oeltz

„Der Weg nach oben – vom Talent zum Profi“

Alle interessierten Eltern und Trainer sind herzlich eingeladen an dieser Diskussion teilzunehmen.



www.tennis.de

