

TENNIS-PRAXIS-WORKSHOPS 2017

Wir machen das Training leichter...

WORKSHOP 1

Sonnabend, 20.05.2017
Landesleistungszentrum Magdeburg

Thema:

U8 bis U10 - Das richtige Tennistraining mit Nachwuchsspielern

09.30 - 10.00 Uhr

- Wie bringt man Kindern das Tennisspielen am besten bei?
- Spielorientiertes Training – Spaß und Freude mit vielfältigen Trainings- und Wettkampsformen

10.00 - 10.45 Uhr

- Technische Grundausbildung von Kindern „Der technische Leitfaden“

10.45 - 11.00 Uhr

Kaffeepause

11.00 - 11.45 Uhr

- Zahlreiche Korrekturhilfen und –Maßnahmen
Taktikerwerb: Return und Konterspiel

11.45 - 12.30 Uhr

- Der Weg vom Talent zum Leistungsspieler
- Trainingsbeispiele für Leistungskinder

WORKSHOP 2

Sonnabend, 26.08.2017
Landesleistungszentrum Magdeburg

Thema:

Erfolgreich spielen - Taktiktraining mit Kindern und Jugendlichen

09.30 - 10.00 Uhr

- Das Prinzip der erfolgreichen Tennistaktik - gut sein wenn es darauf ankommt
- Prozenttennis: Wie reduziere ich die Fehler in meinem Tennisspiel?

10.00 - 10.45 Uhr

- Das Spielen von Spielzügen (Pattern)

10.45 - 11.00 Uhr

Kaffeepause

11.00 - 11.45 Uhr

- Siegen statt schön spielen - nicht schön aber erfolgreich. Welche Theorie steckt dahinter?
- Erfolgreich durch mentale Stärke
- Wie kann ich die Konzentration auf das Wesentliche in entscheidenden lenken

11.45 - 12.30 Uhr

- Erfolgreich durch Wissen
- Hilfsmittel beim Taktiktraining
- Das Zonentraining

WORKSHOP 3

Sonnabend, 14.10.2017
Landesleistungszentrum Magdeburg

Thema:

Richtig Athletiktraining im Verein - besser durch Komplextraining

09.30 - 10.00 Uhr

- Trainingsbeispiele für Kinder und Jugendliche in verschiedenen Altersklassen.
- Problematik: Spaß am Athletik- und Konditionstraining

10.00 - 10.45 Uhr

- Trainieren von koordinativen Fähigkeiten

10.45 - 11.00 Uhr

Kaffeepause

11.00 - 11.45 Uhr

- Athletiktraining geht auch spielerisch
- Kindgerechte Kräftigung - gesund trainieren.

11.45 - 12.30 Uhr

- Komplextraining: Die Kombination aus Konditions- / und Tennistraining
- Komplextraining im Kleinfeld

Gemeinsam lernen und trainieren: Der Trainer kann einen Schüler kostenlos zum Workshop mitbringen.



Anmeldung: www.tennis-tsa.de, info@tennis-tsa.de,
Geschäftsstelle TSA Tel.: 0391/6239109

