

### Gemeinsam miteinander trainieren

Eine wesentliche Voraussetzung für Erfolge im Nachwuchs- und Leistungssport ist eine systematische und kontinuierliche Talentförderung im Sinne einer mittel- und langfristigen Begleitung. Vorrangiges Ziel dieses Prozesses ist es, die sportlich talentierten Kinder und Jugendliche gemeinsam miteinander trainieren zu lassen und ein dauerhaftes wettkampf- und leistungsbezogenes Umfeld zu schaffen.

Um die Ausbildung und Förderung im Tennis von leistungsorientierten Kindern und Jugendlichen zu optimieren, bietet der Tennisverband Sachsen-Anhalt e.V. in dieser Winter-/Hallensaison 2016/17 erstmals einem großen Kreis von Nachwuchsspielern/rinnen in den Altersklassen U10 bis U16 zielgerichtete Lehrgangsmaßnahmen in Form von vereins- und stützpunktübergreifenden Tageslehrgängen in seiner Nachwuchsförderung an. Es handelt sich hierbei jeweils um „offene Lehrgänge“, das heißt, **es kann jeder interessierte Nachwuchsleistungsspieler an diesen Lehrgängen teilnehmen.**

Die maximale Teilnehmerzahl ist bei allen Lehrgängen stets begrenzt und bewußt niedrig gehalten, damit eine optimale Trainingsdurchführung sowie ein maximaler Trainingserfolg gewährleistet sind und dabei eine individuelle Betreuung möglich ist.

Landestrainer Thomas Oeltz



**Sonnabend, 14.01.2017**  
Tennispark First Service Halle/Queis

### Thema:

Die Spieleröffnung -  
Erfolgreich in das Match starten

**U10 U12**

**10.00 - 10.30 Uhr - Warmup / Fitness**

- Neueste Methoden für ein Aufwärmtraining

**10.30 - 11.30 Uhr - Praxis 1**

- Die Spieleröffnung - plazierte Aufschläge
- Die Wichtigkeit des 3. Schlags

**11.30 - 13.00 Uhr - Praxis 2**

- Taktikerwerb: Return und Konterspiel
- Variables Grundlinienspiel

**13.00 - 14.00 Uhr - Mittagspause**

**14.00 - 16.00 Uhr - Praxis 3**

- Training von Spielzügen (Pattern)

**Der Lehrgang steht unter der persönlichen Leitung von  
Landestrainer Thomas Oeltz**

**Lehrgangsgebühr: 70,- Euro**

**Anmeldung: [www.tennis-tsa.de](http://www.tennis-tsa.de), [info@tennis-tsa.de](mailto:info@tennis-tsa.de),  
Geschäftsstelle TSA Tel.: 0391/6239109**

Bitte vormerken!

## 1. TSA Club-Challenge U8/U9



**Sonntag, 15.01.2017**

Tennispark First Service Halle/Queis

### Thema:

Die Spieleröffnung -  
Erfolgreich in das Match starten

**U14 U16**

**09.00 - 09.30 Uhr - Warmup / Fitness**

- Neueste Methoden für ein Aufwärmtraining

**09.30 - 10.30 Uhr - Praxis 1**

- Die Spieleröffnung - Variabel und plazierte Aufschläge
- Die Wichtigkeit des 3. Schlags

**10.30 - 12.00 Uhr - Praxis 2**

- Taktikerwerb: Return und Konterspiel
- Offensive Spielfortsetzung

**12.00 - 13.00 Uhr - Mittagspause**

**13.00 - 15.00 Uhr - Praxis 3**

- Training von Spielzügen (Pattern)

**Der Lehrgang steht unter der persönlichen Leitung von  
Landestrainer Thomas Oeltz**

**Lehrgangsgebühr: 70,- Euro**

**Anmeldung: [www.tennis-tsa.de](http://www.tennis-tsa.de), [info@tennis-tsa.de](mailto:info@tennis-tsa.de),  
Geschäftsstelle TSA Tel.: 0391/6239109**



# TSA LEHRGÄNGE

**Sonnabend, 25.02.2017**  
LuckyFitness.de Magdeburg

## Thema:

Die Taktik - Erfolgreiche Spielzüge  
Die Motivation - Tennis im Kopf

**U10 U12**

**10.00 - 10.30 Uhr - Warmup / Fitness**

- Aufwärmtraining (Das 10 Minutes-WarmUp)

**10.30 - 11.30 Uhr - Praxis 1**

- Die Taktik - „Mit Plan gewinnen“
- Kritische Spielsituation optimal meistern

**11.30 - 13.00 Uhr - Praxis 2**

- „Think positiv“ - Die innere Einstellung zählt
- Stärken und Schwächen erkennen
- Big Points - Besser sein wenn's zählt

**13.00 - 14.00 Uhr - Mittagspause**

**14.00 - 16.00 Uhr - Praxis 3**

- Taktikanwendungstraining
- Cool oder nervös?

**Der Lehrgang steht unter der persönlichen Leitung von Landestrainer Thomas Oeltz**

Lehrgangsgebühr: 70,- Euro

Anmeldung: [www.tennis-tsa.de](http://www.tennis-tsa.de), [info@tennis-tsa.de](mailto:info@tennis-tsa.de),  
Geschäftsstelle TSA Tel.: 0391/6239109

**Sonntag, 26.02.2017**  
LuckyFitness.de Magdeburg

## Thema:

Die Taktik - Erfolgreiche Spielzüge  
Die Motivation - Tennis im Kopf

**U14 U16**

**10.00 - 10.30 Uhr - Warmup / Fitness**

- Aufwärmtraining im Leistungsbereich

**10.30 - 11.30 Uhr - Praxis 1**

- Die Taktik - „Mit Plan gewinnen“
- Kritische Spielsituation optimal meistern

**11.30 - 13.00 Uhr - Praxis 2**

- „Think positiv“ - Die innere Einstellung zählt
- Stärken und Schwächen erkennen - Stärke zeigen
- Big Points - Besser sein wenn's zählt

**13.00 - 14.00 Uhr - Mittagspause**

**14.00 - 16.00 Uhr - Praxis 3**

- Taktikanwendungstraining
- Stressregulation

**Der Lehrgang steht unter der persönlichen Leitung von Landestrainer Thomas Oeltz**

Lehrgangsgebühr: 70,- Euro

Anmeldung: [www.tennis-tsa.de](http://www.tennis-tsa.de), [info@tennis-tsa.de](mailto:info@tennis-tsa.de),  
Geschäftsstelle TSA Tel.: 0391/6239109

**Sonnabend, 25.03.2017**  
LuckyFitness.de Magdeburg

## TSA ATHLETIK-TEST (KT)

Jeder kann mitmachen in den Altersklassen  
U8 bis U16.

**2-stündiger Leistungstest** in den Bereichen Schnelligkeit, Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer und Anthropometrie.

- Jeder Teilnehmer erhält eine graphische Auswertung sowie eine individuelle Trainingsanleitung für das Heimtraining.

Lehrgangsgebühr: 35,- Euro

Anmeldung: [www.tennis-tsa.de](http://www.tennis-tsa.de), [info@tennis-tsa.de](mailto:info@tennis-tsa.de),  
Geschäftsstelle TSA Tel.: 0391/6239109



Tennisverband Sachsen-Anhalt e.V.

## NACHWUCHS FÖRDERUNG

**2017**

## LEHRGÄNGE

**U10 U12  
U14 U16**



[www.tennis-tsa.de](http://www.tennis-tsa.de)



TENNIS WAREHOUSE  
EUROPE

