

## TRAININGSKONZEPTE ( DTB , US.TA und ITF )

### TRAININGS-KONZEPTE AB 5 JAHRE BIS ZUM ERFOLGSSPIELER ( Individuell angepasstes Training )

#### TRAININGSSTUFEN :

PLAY AND STAY : Begin and Fun ( Play and Stay ) in drei Stufen vom Mini- zum Maxicourt , Life Kinetik

JUNIOR TENNIS : Verfeinern der Technik und Erreichen einer erfolgsorientierten Ballsicherheit in Balance zu einer soliden Lauf/Beinarbeit , Life Kinetik

JUNIOR TUNIER : Erhöhte Schlagkraft / Präzision , Spielwitz und Taktik  
Verbesserung der Beinarbeit – Kondition/Techniktraining  
Videoanalyse ( Handy ) und Matchtraining

PERSONAL TENNIS : Individuell gezieltes und intensives Einzel und Matchtraining / Videoanalyse ( Handy ) . Breites Sprektrum wird in allen Bereichen abgedeckt .

TUNIERSPIELER : Erfolgsorient. Trainingsmethodik in Technik , Power und Ballsicherheit , Videoanalyse ( Handy )  
Spezielle Konditionsmethodik zum Erreichen einer ausgereiften Lauf/Beinarbeit , hohes Sprintvermögen , Ausdauer / Kondition , Videoanalyse ( Handy )  
extremes Matchtraining , Spielanalyse- und Videoanalyse  
Psychologische Vorbereitung/Analysen – Mentale Stärke , Gegner/Spielweise , Beläge/Witterungszustände  
Individuelles Trainings- und Ernährungskonzept

GRIFF UND TECHNIKVERBESSERUNG : Für Tennisspieler bis zum 15./16. Lebensjahr , die falsche Griffe beigebracht bekommen haben , ist es möglich , diese zu korrigieren .  
Ebenso ist es möglich , Kinder und Jugendlichen , falls sie noch eine einhändige Rückhand spielen , die aber eher als schlecht zu bezeichnen ist , auf die beidhändige Rückhand umzustellen und zu stabilisieren .