



Trainingsinhalte:

- Technik
- Athletik
- Differenzielles Training
- Propriozeptives Training
- Matchpraxis (Einzel + Doppel)
- Taktik
- Wettkampf Situation (Turnierform)
- Mental Training
- Side Activities (Fußball, Hockey...)
- Mannschaftsspiele und Teambuilding



	<u>1. Tag</u>	<u>2. Tag</u>	<u>3. Tag</u>	<u>4. Tag</u>	<u>5. Tag</u>
9:00	Gemeinsames Aufwärmen (Parcours)	Gemeinsames Aufwärmen Multicourt	Gemeinsames Aufwärmen (Parcours)	Gemeinsames Aufwärmen Multicourt	Gemeinsames Aufwärmen (Parcours)
V O R M I T T A G	Gruppen spezifisches Einspielen	Gruppen spezifisches Einspielen	Gruppen spezifisches Einspielen	Gruppen spezifisches Einspielen	Tennis Olympiade & Freies Spielen
	Training nach Thema & mit unterschiedlichen Schwerpunkten	Training nach Thema & mit unterschiedlichen Schwerpunkten	Training nach Thema & mit unterschiedlichen Schwerpunkten	Training nach Thema & mit unterschiedlichen Schwerpunkten	
	Spielformen	Spielformen	Spielformen	Spielformen	
	Athletik Training	Athletik Training	Athletik Training	Athletik Training	
11:45 - 12:30	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause
	Matchtraining mit diversen Bausteinen & Taktik	Matchtraining mit diversen Bausteinen & Taktik	Matchtraining mit diversen Bausteinen & Taktik	Matchtraining mit diversen Bausteinen & Taktik	Fortsetzung Tennis Olympiade
	Freies Spielen	Freies Spielen	Freies Spielen	Freies Spielen	Siegerehrung
14:30	Aufräumen und Schluss	Aufräumen und Schluss	Aufräumen und Schluss	Aufräumen und Schluss	ENDE