

TV Süd Bremen

Jugend - Trainings – Angebot

Basistraining	Fördertraining	Leistungstraining
<p>1- 2* Trainings- Einheiten in der Woche. Tennistraining, Matchtraining, Konditionstraining.</p> <p>*Davon 1 Tenniseinheit .</p>	<p>2- 3* Trainings- Einheiten in der Woche. Tennistraining, Matchtraining, Konditionstraining.</p> <p>*Davon 2 Tenniseinheiten .</p>	<p>4- 6* Trainings- Einheiten in der Woche. Tennistraining, Matchtraining, Konditionstraining.</p> <p>*Davon 4 Tenniseinheiten.</p>
<p>Die Jugendlichen können an Punktspielen und Vereinsmeisterschaften teilnehmen.</p>	<p>Die Jugendlichen können an Punktspielen, Vereinsmeisterschaften und Verbandsmeisterschaften teilnehmen.</p>	<p>Die Jugendlichen nehmen an Punktspielen, Vereinsmeisterschaften, sowie Verbandsmeisterschaften teil.</p>
<p>Die Kosten für Punktspiele und Vereinsmeisterschaften übernimmt der Verein.</p>	<p>Die Kosten für Punktspiele, Vereinsmeisterschaften und Verbandsmeisterschaften übernimmt der Verein.</p>	<p>Die Kosten für Punktspiele, Vereinsmeisterschaften und Verbandsmeisterschaften übernimmt der Verein.</p> <p>Sonderpreis für zusätzliches Einzeltraining 15 € pro Einheit. (ÜL. 60 Min./ B/A Trainer und Tennislehrer 45 Min.)</p>
<p>Monatsbeitrag 24 €</p>	<p>Monatsbeitrag 36 €</p>	<p>Monatsbeitrag 48 €</p>

Gültig ab : 1.11.2011

Langfristiger Trainingsablauf im Tennis des TV Süd

Einsteigertennis: Allgemein motorische Grundausbildung,

- Kostenlose Schnupperstunden
- Kleinfeldtennis – Vorstufe, spielerische Grundlagen, Freude am Spielen.
- Schultennis – Bewegungskoordination
- Grundlagentraining, vielseitig und Sportart spezifisch
- Allgemeiner Tennisunterricht:
 - Ball treffen
 - Ball über das Netz spielen
 - Ball platzieren
 - Ball mit Geschwindigkeit spielen
- Übergang auf das Grossfeld
- Motorisches Basistraining – Verbesserung koordinativer Fähigkeiten

Fortgeschrittene: Aufbautraining

- Jugendliche die (noch) keine besonderen leistungssportlichen Ambitionen haben
- Grundtechniken (Vorhand, Rückhand, Volley, Aufschlag)
- Spezialschläge (Topspin, Slice, Stopball, etc.)
- Beweglichkeit und Ausdauer auf dem Tennisplatz
- Technikkorrekturen
- Fitness

Leistungs-, Fördertennis: Anschlussstraining, Talentförderung

- Optimale Steigerung von Trainingsumfang und Intensität
- Verbesserung der taktischen Fähigkeiten
- Verbesserung der psychischen Faktoren
- Systematischer Aufbau der Konditionellen Leistungsfaktoren
- Heranführen an den Erwachsenenbereich