

Athletiktraining für Jugendliche Winter 2016

Zielgruppe: Mannschafts-/Turnierspieler im Alter von 9 - 14/15 Jahre (U10 bis U16), nur Mitglieder der TSV-Tennisabteilung

Dauer: 45 Minuten

Termin: Donnerstag 15:30 bis 16:15 Uhr

Beginn: 14. Januar 2016 - 21. April 2016 (in den Ferien findet kein Training statt)

Trainer: Amir Reza



Inhalte:

- Training koordinativer Fähigkeiten (Gleichgewicht, Rhythmus, Differenzierung, Reaktion, Orientierung, Kopplungsfähigkeit)
- Lauf-ABC
- Schnelligkeitstraining (Sprints, Tappings, Staffelspiele)
- Schnellkraft (im Besonderen Sprünge)
- Grundlagenausdauer
- Core Performance (Beweglichkeit, Stabilisierung, Stretching)

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Kosten: 20€ pro Person (bitte per Überweisung zahlen auf folgendes Konto:

TSV Pfungstadt Tennis, IBAN: DE38508501500029001880 (BIC: HELADEF1DAS)

In allen anderen Punkten gelten die allgemeinen Trainingsbedingungen

Abschnitt bitte an Marco Wiemer, An der Modau 7, 64319 Pfungstadt bzw. marco@mawi-net.de oder

ballschule@tsv-pfungstadt-tennis.de

Name, Vorname	Alter
Telefon/e-Mail	

Datum/Unterschrift (gesetzlicher Vertreter)