

## TRAININGSANGEBOT

Auf den folgenden Seiten finden Sie das Trainingsangebot der Tennisakademie des TC Gersthofen, eingeteilt in Altersklassen und Leistungsklassen.

Seite 1	5–8 Jahre „Talentinos“
Seite 2	8–12 Jahre „Bambini“
Seite 3	12–16 Jahre „Juniorprogramm“
Seite 4	ab 16 Jahre „Erwachsenenprogramm“

### 5–8 Jahre: „TALENTINOS“

1 -2x pro Woche à 60min

Gruppeneinteilung nach Spielstärke, Ausbildungsstand

- Ziele: Tennis Basis, Spielfreude, Gruppengefühl/Teamgeist
- Inhalte:
- Gewöhnung an den Umgang mit Ball und Schläger
  - Technik Basis
  - Motorik, Koordinationstraining, Ballgefühl
  - Heranführen an das Spielen ohne Trainer
  - Kleinfeldtennis – Turniere, Punktespiele, Clubmeisterschaften

## 8–12 Jahre: „ B A M B I N I “

<p>1 ) „Bambini-Mannschaft“ 1 –3x pro Woche à 60min</p>	<p>2) „Bambini-Leistungsgruppe“ 2–4x pro Woche à 60–90min</p>
<p><u>Ziele:</u> „Der Weg ist das Ziel“</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erlernen der Grundschläge, Technik</li> <li>• Einführung in die Wettkampfformen, Einzel- und Doppelwettbewerb</li> <li>• Spaß und Fitness am und mit Tennis</li> <li>• Zusammenhalt in der Gruppe/ Mannschaft = Teamgeist, Tennis als Mannschaftssportart im TCGersthofen</li> <li>• Clubmeisterschaften</li> </ul>	<p><u>Ziele:</u> „Der Weg ist das Ziel“</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erlernen der Grundschläge und Speziälschläge/Technik bezogen auf Wettkampftennis</li> <li>• Mannschaftspunktrunde für den TC Gersthofen</li> <li>• Clubmeisterschaften</li> <li>• Teilnahme an schwäb./ bay. Meisterschaften</li> <li>• Ranglistenplatzierung schwäbische und bayerische Rangliste</li> <li>• Einzel-Turniere</li> </ul>
<p><u>Inhalte:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einzel-/ Gruppentraining</li> <li>• Technik, Taktik</li> <li>• Spielpraxis, Matches</li> <li>• Fitness</li> <li>• Feriencamps</li> </ul>	<p><u>Inhalte:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einzel-/ Gruppentraining</li> <li>• Technik, Taktik</li> <li>• Spielpraxis, Matches</li> <li>• Fitness</li> <li>• Leistungscamps</li> <li>• DTB-Konditionstest nach Prof. Dr. A. Ferrauti</li> <li>• Mentaltraining</li> <li>• Turnierplanung</li> <li>• Materialcheck</li> <li>• Einbeziehung sämtlicher Unterrichtsmittel= Video-Analyse, Match-Analyse, Ballmaschine</li> <li>• Turnierbetreuung</li> </ul>

## 12–16 Jahre: „JUNIORPROGRAMM“

1) „Junior Mannschaft“ 1–3x pro Woche à 60–90min	2) „Junior Leistungsgruppe“ 2–5x pro Woche à 60–120min	3) „Junior Hochleistungsgruppe“ 5–6x pro Woche à 60–120min
<u>Ziele:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spaß am und mit Tennis</li> <li>• Festigung der Grundschlagtechnik</li> <li>• Erlernen von Spezialschlägen</li> <li>• Zusammenhalt in der Gruppe/Mannschaft= Teamgeist, Tennis als Mannschaftssportart im TC Gersthofen</li> <li>• Teilnahme an Vereinsmeisterschaften, Stadt-, Land- und Kreismeisterschaften, LK-Turnieren und kleinen Ranglistenturnieren</li> </ul>	<u>Ziele:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verfestigung der erlernten Grund- und Spezialschläge</li> <li>• Technik bezogen auf Wettkampftennis</li> <li>• Teilnahme an Punktspielen im Junioren und Erwachsenenbereich im TC Gersthofen</li> <li>• Hauptaugenmerk auf nationale Turniere</li> <li>• vordere Plätze in schwäb.+bay. Ranglisten</li> </ul>	<u>Ziele:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verfestigung der erlernten Grund- und Spezialschläge</li> <li>• Technik bezogen auf Wettkampftennis</li> <li>• Teilnahme an Punktspielen im Junioren und Erwachsenenbereich im TC Gersthofen</li> <li>• Hauptaugenmerk auf internationale ETA+ITF Turniere, bayerische+ deutsche Meisterschaften</li> <li>• vordere Plätze in bay.+dtsch. Ranglisten, ITF-Rangliste Einstieg</li> </ul>
<u>Inhalte:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einzel-/Gruppentraining</li> <li>• Technik</li> <li>• Taktik</li> <li>• Spielpraxis</li> <li>• Fitness</li> <li>• Feriencamps</li> </ul>	<u>Inhalte:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einzel-/Gruppentraining</li> <li>• Technik, Taktik</li> <li>• Spielpraxis, Matchtraining–Sparring</li> <li>• tennisspezifisches Fitnessstraining</li> <li>• Mentaltraining</li> <li>• Video–Analyse, Match–Analyse, Ballmaschine</li> <li>• Leistungscamps</li> <li>• Trainings–/Turnierplanung+Betreuung</li> <li>• DTB–Konditionstest nach Prof. Dr. Alexander Ferrauti, Referent für Sportwissenschaft im DTB</li> <li>• Ernährungsberatung</li> </ul>	<u>Inhalte:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• großteils Einzeltraining</li> <li>• Technik, Taktik, Matchtraining–Sparring</li> <li>• individuelles tennisspezifisches Fitnessstraining</li> <li>• Mentaltraining</li> <li>• Video–Analyse, Match–Analyse, Ballmaschine</li> <li>• Hochleistungscamps mit individueller Betreuung</li> <li>• individuelle Trainings–/Turnierplanung+Betreuung</li> <li>• medizinischer Leistungscheck, medizinische Betreuung + Regenerationsprogramme (Physio, Yoga, Massage...)</li> <li>• DTB–Konditionstest nach Prof. Dr. A. Ferrauti</li> <li>• Ernährungsberatung</li> <li>• leistungsabhängige Unterstützung durch Sponsoren</li> </ul>

## Ab 16 Jahre: „ERWACHSENENTENNIS“

1) „Mannschaft“ 1 –3x pro Woche à 90–120min	2) „Leistung“ 2–5x pro Woche à 90–120min	3) „Profibereich“ individuelle Planung bis 6x pro Woche
<u>Ziele:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Festigung der Technikenkenntnisse</li> <li>• Tennis als Mannschafts- und Vereinsport</li> <li>• Steigerung der allgemeinen Fitness</li> <li>• Punktspiele für den TC Gersthofen in der dem Leistungsstand entsprechenden Klasse</li> <li>• Teilnahme an Vereins- und Kreismeisterschaften im Erwachsenenbereich</li> <li>• Teilnahme an clubinternen Turnieren/ Schleifchen-, Doppel-, MixedMeisterschaften</li> <li>• Teilnahme an LK-Turnieren und anderen</li> </ul>	<u>Ziele:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verfestigung der erlernten Grund- und Spezialschläge</li> <li>• Technik bezogen auf Wettkampftennis</li> <li>• Teilnahme an Punktspielen im Junioren und Erwachsenenbereich im TC Gersthofen</li> <li>• Hauptaugenmerk auf nationale Turniere</li> <li>• LK-Wertung / vordere Plätze in schwäbischen, bayerischen Ranglisten</li> </ul>	<u>Ziele:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perfektionierung auf dem Gebiet Technik, Taktik, Mental</li> <li>• das gesamte Training ausgelegt auf den Profibereich, Profilaufbahn</li> <li>• nationale und internationale Turniere im Erwachsenenbereich – Dtsch.Rangliste, Weltrangliste</li> <li>• Punktspiele in der 1. Damen- und Herrenmannschaft des TC Gersthofen</li> <li>• Profilaufbahn</li> </ul>
<u>Inhalte:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einzel-/Gruppentraining</li> <li>• Technik</li> <li>• Taktik</li> <li>• Spielpraxis</li> <li>• Feriencamps</li> <li>• Fitnessprogramme des Vereins</li> <li>• Camps</li> </ul>	<u>Inhalte:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einzel-/Gruppentraining</li> <li>• Technik, Taktik</li> <li>• Spielpraxis, Matchtraining-Sparring</li> <li>• tennisspezifisches Fitnesstraining, Mentaltraining</li> <li>• Video-Analyse, Match-Analyse, Ballmaschine</li> <li>• Leistungscamps</li> <li>• Trainings-/Turnierplanung+Betreuung</li> <li>• DTB-Konditionstest nach Prof. Dr. Alexander Ferrauti, Referent für Sportwissenschaft im DTB</li> <li>• Ernährungsberatung</li> </ul>	<u>Inhalte:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einzeltraining, Matchtraining- Sparring</li> <li>• individuelles, tennisspezifisches Fitnesstraining</li> <li>• Mentaltraining</li> <li>• Video-Analyse, Match-Analyse</li> <li>• Hochleistungscamps mit individueller Betreuung</li> <li>• individuelle Trainings-/Turnierplanung+Betreuung</li> <li>• medizinischer Leistungscheck, medizinische Betreuung + Regenerationsprogramme (Physio, Yoga, Massage...)</li> <li>• DTB-Konditionstest nach Prof. Dr. A. Ferrauti</li> <li>• Ernährungsberatung</li> <li>• leistungsabhängige Unterstützung durch Sponsoren</li> <li>• Vermittlung von Stipendien für ein USA Studium</li> </ul>