



19. BIS 23. JULI 2021, TÄGL. 09-16 UHR

PROFESSIONAL TENNIS CAMP

Tenniscamp für leistungsorientierte Kinder
und Jugendliche ab 10 Jahren

Auswahl der Teilnehmer nach Leistung

PREIS: 380,00 €
BEWERBUNG BIS: 01.07.2021

Tennis im Europaviertel
<https://tennis-europaviertel.de>

6 Stunden Training pro Tag



Technikschulung

- individuelle Verbesserung der Schlagtechnik
- Anpassung der Technikausführung in verschiedenen Spielsituationen (Virtuosität der Technik)



Videoanalyse

- gezielte Analyse der technischen Ausführung der Grundschläge
- spezifische Trainingsformen zur Korrektur der Schlagausführung



Taktiktraining

- taktische Grundlagen in verschiedenen Spielsituationen
- Einstudieren bestimmter Spielzüge, sog. „Pattern“



Athletiktraining

- Schulung tennisspezifischer Fähigkeiten
- Schwerpunkte: Koordination & Schnelligkeit



mentales Training

- Vermittlung von Strategien zur Bewältigung sog. Stress-Situationen im Tennis
- individuelle mentale Handlungsempfehlungen



tennispezifische Ernährungstipps

- Ernährungstipps für Leistungssportler
- Versorgung der Teilnehmer mit einem für Leistungssport geeignetem Mittagessen

Trainer-Team



Dr. Marc Philipp

B-Trainer Leistungssport Tennis
Fitnesstrainer
Bezirksleistungskadertrainer a.D.



Martin Hablowetz

B-Trainer Leistungssport Tennis
Fitness-Trainer
Cardio-Trainer



Peter Hablowetz

C-Trainer Leistungssport Tennis
Kreiskadertrainer a.D.
akt. Verbandsliga-Spieler



Sebastian Nädele

C-Trainer Leistungssport Tennis
Sportwissenschaftler
akt. Hessenliga-Spieler



Stefanie Schwarz

A-Trainerin Fitness
C-Trainerin Tennis