

Liebe Tenniseltern des TCL,

zu Beginn jeder Saison werden Sie von der ETA über die Trainingsinhalte der bevorstehenden Trainingsperiode informiert. Gerne können Sie die Trainer ansprechen und detailliertere Informationen erhalten.

Trainingskategorie 1- Minitennis

Erlernen der Grundschißbewegungen

Ballgefühl entwickeln

Koordinative Fähigkeiten kennenlernen –Reaktions-Orientierungs-Gleichgewichtsfähigkeit

Trainingskategorie 2- Tennisschule

Miteinander Spielen im kleinen Feld

Größerer Schwerpunkt auf die Tennistechnik

Heranführen an Wettkampftennis

Trainingskategorie 3- Tennistraining

Zeitraum: November bis Februar

Schwerpunkt:

Techniktraining der Grundschiße und des Aufschlages

Konditionstraining: Ausdauer und Kraftübungen (Stabilisationsübung-ohne Gewichte)

Zeitraum: Februar bis Mai

Schwerpunkt:

Techniktraining: Speziälschiße z.B. Slice und Volleys

Taktiktraining: Anwendung der erlernten Technik im Match

Kondition: Schnelligkeitstraining

Es ist für uns ein großes Anliegen, dass die Eltern wissen, was wir mit Ihren Kindern üben und trainieren. Natürlich steht immer der Spaß am Sport im Vordergrund. Wir wünschen allen Kindern und Jugendlichen eine schöne und erfolgreiche Wintersaison und würden uns sehr über große Resonanz bei unseren Veranstaltungen freuen. (Allerheiligencamp, Weihnachtsfeier, Osterturnier etc.)

Mit sportlichen Grüßen

Mark Eberling

Leiter der ETA und Mitglied im Vorstand des TC Lorenzweiler