

Spielstärke

Um allen Spielerinnen und Spielern ein motivierendes und leistungsgerechtes Training zu ermöglichen, teilen wir unsere Trainingsgruppen in drei Spielstärken ein. Diese Einteilung hilft dabei, individuelle Fortschritte zu fördern und Spielspaß in einer ausgeglichenen Gruppe zu garantieren.

1. Anfänger:in

Zielgruppe: Spieler:innen ohne oder mit sehr wenig Tenniserfahrung

Inhalte:

- Grundlagen der Schlagtechnik: Vorhand, Rückhand, Aufschlag
- Einfache Ballgefühl- und Koordinationsübungen
- Erste Regelkenntnisse und Platzverhalten

Ziel: Spielerisches Kennenlernen der Sportart und sichere Beherrschung der Grundtechniken

2. Fortgeschritten

Zielgruppe: Spieler:innen mit stabiler Grundschlag Technik und Erfahrung im freien Spiel

Inhalte:

- Verbesserung von Schlagvarianten und Platzierung
- Einfache taktische Spielsituationen im Einzel und Doppel
- Steigerung der Konstanz bei Ballwechseln

Ziel: Eigenständiges und taktisch geprägtes Spielen auf dem ganzen Platz

3. Turnierspieler:in

Zielgruppe: Aktive Turnierspieler:innen und Teamspieler:innen

Inhalte:

- Matchvorbereitung, Spielstrategie, mentale Stärke
- Intensive Technik- und Taktikanalyse
- Training unter Wettkampfbedingungen

Ziel: Leistungssteigerung für Turniere und Punktspiele

Wenn du unsicher bist, welche Stufe für dich oder dein Kind passt, helfen wir gerne mit einer kurzen Sichtung oder mit einem Probetermin weiter.