



Day 1

Montag Tenniscamp

9:30 – 16:00 Uhr

9:30 Uhr

Begrüßung der Tenniskids , der Eltern und der Begleiter

9:40 – 12:10 Uhr

Warm Up

Training und Schulung der Grundschläge

Vorhand, Rückhand, Aufschlag, Return, Volley

Ca 12:30 Uhr

Mittagessen

13:30 – 14:00 Uhr

Funktionsgymnastik / Warm Up vor dem Match

14:00 – 15:30 Uhr

Technikerwerbstraining / Ballwechselübungen

15:30 – 16:00 Uhr

Aufschlagtraining

16:00 Uhr

Verabschiedung





Day 2

Dienstag Tenniscamp

9:30 – 16:00 Uhr

9:30 – 9:50 Uhr

Begrüßung der Tenniskids , Warm Up

10:00 – 12:10 Uhr

Einspielen / Baselinetraining, Übungsformen Einzel

Ca 12:30 Uhr

Mittagessen

13:30 – 14:00 Uhr

Schnelligkeit (Kind und Jugendgerecht)

14:00 – 16:00 Uhr

Matchtraining Einzel (Kleinfeld, Midcourt, Großfeld)

15:40 – 16:00 Uhr

Aufschlagtraining

16:00 Uhr

Verabschiedung





Day 3

Mittwoch Tenniscamp

9:30 – 16:00 Uhr

9:30 – 9:50 Uhr

Begrüßung der Tenniskids , Warm Up

10:00 – 12:10 Uhr

Einspielen / Baselinetraining, Übungsformen Einzel

Ca 12:30 Uhr

Mittagessen

13:30 – 14:00 Uhr

Koordinationstraining (Kind und Jugendgerecht)

14:00 – 16:00 Uhr

Matchtraining Einzel (Kleinfeld, Midcourt, Großfeld)

15:40 – 16:00 Uhr

Aufschlagtraining

16:00 Uhr

Verabschiedung





Day 4

Donnerstag Tenniscamp

9:30 – 16:00 Uhr

9:30 – 9:50 Uhr

Begrüßung der Tenniskids , Warm Up

10:00 – 12:10 Uhr

Einspielen / Baselinetraining, Übungsformen Einzel

Ca 12:30 Uhr

Mittagessen

13:30 – 14:00 Uhr

Ausdauertraining (Kind und Jugendgerecht)

14:00 – 16:00 Uhr

Matchtraining Doppel (Kleinfeld, Midcourt, Großfeld)

15:40 – 16:00 Uhr

Aufschlagtraining

16:00 Uhr

Verabschiedung





Day 5

Freitag Tenniscamp

9:30 – 13:00 Uhr

9:30 – 9:50 Uhr

Begrüßung der Tenniskids , Warm Up

10:00 – 12:30 Uhr

Abschlussturnier

ca. 12:50 Uhr Siegerehrung

Verabschiedung