



# 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**