tennisschule
Markus Menzler

Das „3-PHASEN-KONZEPT“ für Kinder und Jugendliche

Schnupperkurse

für 5-16 jährige Neueinsteiger

- erste Erfahrungen mit Tennisschläger und Tennisball sammeln
- Technikerwerb
- spielorientiertes Tennistraining
- allgemeine Schulung der Koordination und Motorik

Professionelles Tennistraining

- erweiterter Technikerwerb
- Technikanwendungen durch spiel-orientiertes Tennistraining
- Verbesserung der allgemeinen und tennisspezifischen Koordination
- Regelkunde
- Taktik- und Matchtraining

IHR KÖNNT DANN:

- im Großfeld spielen
- an den Mannschaftsspielen teilnehmen
- bei den Clubmeisterschaften mitspielen
- euch mit Freunden zum Match verabreden
- bei Turnieren in eurer Altersklasse antreten

Leistungstraining

- mehrmaliges intensives Tennistraining pro Woche
- Video- und Matchanalysen
- Erstellung von Konditions- und Krafttrainingsplänen
- Mentales Training
- Turnierbetreuung und -beratung

IHR KÖNNT DANN:

- an Bezirks-, Verbands- oder nationalen Meisterschaften teilnehmen
- bei nationalen und internationalen Turnieren antreten

fließender Übergang vom Jugend- zum Erwachsenentennis