

## Tenniscamp THC Brühl 23.08. – 26.08.2010

### Beschreibung

Die ALL IN TENNIS ACADEMY ist eine professionell strukturierte Tennisakademie die es sich zur Aufgabe gemacht hat Kindern die Möglichkeit zu geben sich sportlich zu betätigen. Hierbei wird besonders auf eine gute koordinative und motorische Ausbildung geachtet.

Beim Tenniscamp sind alle Kinder und Jugendliche zwischen 7-20 Jahren herzlich willkommen! Die Anmeldung bitte bei einem Trainer oder in der Clubgastronomie abgeben.

### Trainer

Nies Lampe, DTB A-Trainer mit Trainerteam der ALL IN TENNIS ACADEMY

### Trainingsprogramm

- |   |             |  |
|---|-------------|--|
| 1. Camptag                                      | 09:30-10:00 | Begrüßung, Vorspielen und Einteilung in Gruppen        |
|   | 10:00-12:00 | Rhythmus, Grundschläge (Vorhand und Rückhand)          |
|   | 12:00-13:00 | Mittagessen  |
|   | 13:00-13:30 | Gemeinsames Warm Up                                    |
|   | 13:30-15:30 | Individuelles Techniktraining von Vorhand und Rückhand |
| 2. Camptag                                      | 10:00-12:00 | Erlernen/ Festigung der Volleytechnik                  |
|   | 12:00-13:00 | Mittagessen  |
|   | 13:00-13:30 | Gemeinsames Warm Up                                    |
|   | 13:30-15:30 | Angriffsschläge und Volleyübergang                     |
| 3. Camptag                                      | 10:00-12:00 | Eröffnung des Punktes, Aufschlag und Return            |
|   | 12:00-13:00 | Mittagessen  |
|   | 13:00-13:30 | Gemeinsames Warm Up                                    |
|   | 13:30-15:30 | Videoanalyse   |
| Ggf. Übernachtung auf dem Gelände des THC Brühl |             |  |
| 4. Camptag                                      | 10:00-12:00 | Matchorientiertes Taktiktraining                       |
|   | 12:00-13:00 | Mittagessen  |
|   | 13:00-13:30 | Gemeinsames Warm Up                                    |
|   | 13:30-16:00 | Turnier mit anschließender Siegerehrung                |

### Kosten

149,00 € pro Person

Bitte überweisen Sie das Geld spätestens drei Tage vor Campbeginn auf folgendes Konto: