tennisschule
Markus Menzler

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

Kindergartenkurse und Schnupperkurse

für 4-6 jährige

- erste Erfahrungen mit Bällen
- Schulung der Motorik
- Heranführen an den Tennisschläger

für 7-16 jährige Neueinsteiger

- erste Erfahrungen mit Tennisschläger und –ball sammeln
- Technikerwerb
- spielorientiertes Tennistraining
- allgemeine Schulung der Koordination

Professionelles Tennistraining

- erweiterter Technikerwerb
- Technikanwendungen durch spielorientiertes Tennistraining
- Verbesserung der allgemeinen und tennisspezifischen Koordination
- Athletiktraining - Grundlagen
- Regelkunde
- Taktik- und Matchtraining

IHR KÖNNT DANN:

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

Leistungstraining

- mehrmaliges intensives Tennistraining pro Woche
- Video- und Matchanalysen
- Erstellung von Konditons- und Krafttrainingsplänen
- Athletiktraining
- 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