



Angebot

Orange Tennis Academy

Sommersaison 2008 SpVgg Greuther Fürth



Bewegungsschule

Kinder bekommen hier die Möglichkeit, ab dem Vorschulalter, die natürlichen Bewegungsformen zu erleben und zu erlernen. Motorik- Koordinations- Gleichgewichtsübungen, mit Spaß liegen mir am Herzen. Die Kinder werden spielerisch an den Tennissport herangeführt. Bewegung und Sport tragen wesentlich zu einer gesunden Entwicklung der Kinder bei, sie stärken das Körperbewusstsein und das Immunsystem

Kinder- und Jugendtraining

6 – 10 jährige lernen, entsprechend ihrer motorischen und psychologischen Entwicklungsphasen, alle Grundschläge und grundlegenden Elemente aus Taktik, Physis und psychischen Grundlagen des Tennisspiels. In dieser Stufe, wie auch in allen anderen Altersgruppen, werden systematisch konditionelle und mentale Inhalte regelmäßig ins Training einbezogen.

11-18 jährige, hier gestaltet sich das Training recht unterschiedlich, jedoch mit einem größeren Focus auf den Tennissport. Besonderen Wert wird auf die Automatisierung und Stabilisierung der Bewegungsabläufe, gelegt. Detailverbesserungen grundlegender Spieltechnik werden in diesem Alter unter Rücksichtnahme des Spielniveaus vermittelt. Bei höherem Spielniveau steht eindeutig das tennisspezifische Training im Vordergrund. Spieltypisches Bewegungsverhalten, aber auch spieltaktisches Verhalten werden in diesem Alter weiter vertieft. Unterschiedliche Spieltechniken fließen in das Training mit ein, um eine größtmögliche Basis für ein künftig erfolgreichen Weg des Tennisspielens zu gewährleisten. Für sehr ambitionierte Jugendliche zeigt sich hier schon der Weg zum Turnier- und Mannschaftsspieler auf. Technische und taktische Fähig- und Fertigkeiten werden entsprechend den individuellen Bedürfnissen des Jugendlichen ausgebaut. Die Stärken eines jeden einzelnen werden verbessert, ohne die Schwächen dabei aus dem Blickfeld zu lassen.

Viele Tipps für Technik, Taktik und das mentale Spiel garantieren schnelle Lernfortschritte und Spaß pur. Selbstverständlich ist es möglich, auch in diesem Alter mit dem Tennissport zu beginnen.

Mannschaftstraining

Egal ob Hobbyrunde, Kaffedoppel, ambitionierte Freizeitrunde oder hochklassige Mannschaft. Aus einer Stunde kann man viel machen, auch als Gruppe. Spielsituative Übungen und spieltaktische Verhaltensweisen bilden den Schwerpunkt dieses Programms. Neben Angriffs-, Verteidigungs- und Doppelstrategien findet auch individuelles Training gemäß den technischen und taktischen Anforderungen von Wettspielen Berücksichtigung.

Tennis für Jedermann

Ob Freizeitspieler, Anfänger oder Hausfrau, hier steht Spaß und Bewegung an erster Stelle. Für alle Mitglieder die Möglichkeit, spontan ohne Verpflichtung zu spielen. Die Teilnehmerzahl der Gruppen, ist daher variabel. Mehr Information siehe Aushang „Tennis für Jedermann“.

Privattraining

Erweitern Sie Ihre tennisspezifischen bzw. motorischen Fähigkeiten. Sämtliche Spezialschläge und deren situative Anwendung werden trainiert, individuell auf Sie abgestimmt. Mit 5 bzw. 10 Trainingseinheiten kann man viel bewirken.

Leistungstraining

Trainieren und stabilisieren Sie intensiv, Ihre umfassenden Fähig- und Fertigkeiten mit dem Ziel, diese auch unter anspruchsvollsten Turnierbedingungen anzuwenden.

Die jeweilige Übungseinheit umfasst 60 Minuten.

Weitere Informationen finden Sie im Anmeldebogen. Wir informieren und beraten Sie gerne über die geeignete Unterrichtsstufe mit Inhalt, Umfang, Intensität und Kosten.

Ihr Maurice Friebe
mit Trainerteam

Orange Tennis Academy

Castellstr. 57c 90451 Nürnberg
Telefon: 0911 / 6 43 73 42
Telfax: 0911 / 6 43 73 43
Mobil: 0176 / 24 62 12 07