

Junior-Club

Junior-Club „Pro“

- 7,5 Trainingseinheiten an 4 Tagen
- (7,5 von Akademie)

Tag 1	Gruppentraining 60 min.	Gruppentraining 60 min.
Tag 2	Gruppentraining 60 min.	Athletiktraining 60 min.
Tag 3	Einzeltraining 90 min.	Mental-, Taktiktraining, Video, etc 60 min.
Tag 4	Schnelligkeit, STS Mannheim 60 min.	

- 2 Lauf-Workshops pro Monat
- In den Weihnachts-, Winter-, Oster-, Pfingst- und Sommerferien: Blocktraining, Camps. (In den Ferien und an Feiertagen findet kein regelmäßiges Training statt. Bei Krankheit oder Urlaub können nicht wahrgenommene Trainingsstunden durch zusätzliche Teilnahmen am Athletiktraining und am freien Matchtraining ausgeglichen werden.)
- 1 Junior-Club T-Shirt + 1 Junior-Club-Sweatshirt pro Jahreszyklus
- Ausrüstungspaket
€699,00 pro Kind pro Monat

Individuelle Förderung

Das Ziel eines jeden planmäßig durchgeführten Trainings ist es, jeden Sportler im Rahmen seiner individuellen Voraussetzungen an seine persönliche Leistungsgrenze heran zu führen.



TENNIS + AKADEMIE Rhein-Neckar

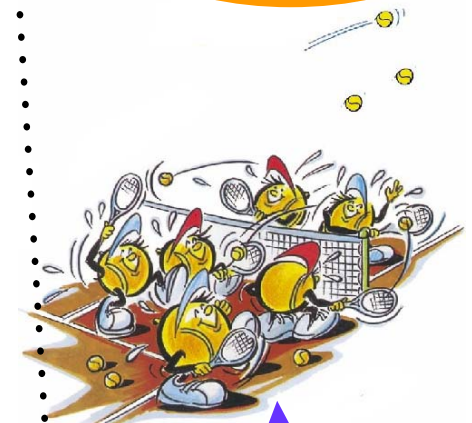
Dr. Hch. Winter Str. 17
64646 Heppenheim
•Moderne 5-Feld Tennisanlage •
• VDT - DTB lizenzierte Tennisschule •

Telefon: 06252 - 72861
Fax: 06252 - 72861

E-mail: info@tennisplusakademie.de
Web: www.tennisplusakademie.de

Tennis, Spaß
und mehr !!!

Junior - Club
Bis ca. 20 Jahre



Tennis als Leidenschaft

Tennis ist eine komplexe Sportart. Damit ist gemeint, dass das Anforderungsprofil sehr vielfältig ist und jedem Spieler unterschiedliche Fähigkeiten abverlangt.

Auf den ersten Blick besteht Tennis aus der Technik - „Wie schlage ich den Ball über das Netz und gleichzeitig ins Feld?“ Beherrscht man die Technik, geht es sofort um die Taktik - „Wohin spiele ich den Ball?“ Eine wesentliche Rolle spielen darüber hinaus die koordinativen und konditionellen Fähigkeiten. Beim Tennis gibt es nämlich keine zeitliche Begrenzung. Die mentale Stärke ist ein wichtiger Faktor, von dem es abhängt, ob ein Spieler sein Leistungspotential auch unter extremen Stressbedingungen auszuschöpfen kann.

Betrachtet man Tennis unter dem Aspekt von vier ineinander greifenden Zahnrädern, so wird klar, dass diese sich gegenseitig beeinflussen. So ist ohne fundierte Technik kein variables taktisches Spiel möglich. Ein körperlich nicht austrainierter Spieler kann kein Match gewinnen oder ein Turnier für sich entscheiden, wenn diese wichtigen Voraussetzungen nicht gegeben sind.

Diese vier Teilbereiche sollen immer optimal aufeinander abgestimmt sein, sowie harmonisch und reibungslos wie Zahnräder einer Maschine ineinander greifen. Damit die Zahnräder optimal funktionieren, benötigt der Spieler viel Zeit zum Trainieren und Ausprobieren.

Der Junior-Club ist für stark ambitionierte und wettkampforientierte Tennis-Youngster organisiert. Er stellt ein äußerst effektives Fördersystem für den weiblichen und männlichen Tennishochleistungssport dar. Wir bieten das Junior-Club-System in 3 Varianten an: **Junior-Club „Basic“**, **Junior-Club „Active“** und **Junior-Club „Pro“**. Für die Formen „Active“ und „Pro“ empfehlen wir eine Mitgliedschaft in einem Tennisverein.

Junior - Club „Basic“

Der Junior-Club „Basic“ stellt das weiterführende Angebot für ambitionierte Juniorinnen und Junioren dar, die weiterhin wenigstens 2 mal in der Woche ihrem Hobby nachgehen möchten.

- 3 Trainingseinheiten an 2 Tagen

Tag 1	Koordinationstraining 30 min.	Gruppentraining 60 min.	Koordinationstraining 30 min.
Tag 2	Matchtraining 60 min.		

- 2 Lauf-Workshops pro Monat
- 1 Turniertag zu Beginn der Weihnachts-, Winter-, Oster-, Pfingst- und Sommerferien sowie zum Ende der Sommerferien. (In den Ferien und an Feiertagen findet kein Training statt. Bei Krankheit oder Urlaub können nicht wahrgenommene Trainingsstunden durch zusätzliche Teilnahmen am Koordinationstraining und am freien Matchtraining ausgeglichen werden.)
- 1 Junior-Club T-Shirt pro Jahreszyklus
€ 99,00 pro Kind

Junior - Club „Active“

- 5,5 Trainingseinheiten an 3 Tagen
- (1 über Verein, 4,5 von Akademie)

Tag 1	Gruppentraining über Verein	Gruppentraining 60 min.	
Tag 2	Koordinationstraining 30 min.	Gruppentraining 60 min.	Koordinationstraining 30 min.
Tag 3	Einzeltraining 90 min.		

- 2 Lauf-Workshops pro Monat
- 1 Turniertag zu Beginn der Weihnachts-, Winter-, Oster-, Pfingst-, Sommerferien, zum Ende der Sommerferien sowie Blocktraining und Camps. (In den Ferien und an Feiertagen findet kein Training statt. Bei Krankheit oder Urlaub können nicht wahrgenommene Trainingsstunden durch zusätzliche Teilnahmen am Koordinationstraining und am freien Matchtraining ausgeglichen werden.)
- 1 Junior-Club T-Shirt + 1 Junior-Club-Sweatshirt pro Jahreszyklus
€399,00 pro Kind pro Monat

