

TCO Tenniscamp Sommer 2017

P r o g r a m m

7. bis 11. Augst 2017 (4. NRW Ferienwoche)

Uhrzeit	Montag, 07.08.	Dienstag, 08.08.	Mittwoch 09.08.	Donnerstag, 10.08.	Freitag, 11.08.
10.00-11.00 Uhr	Tenniscampteam und Teilnehmer stellen sich vor - Vorspielen - Einteilung der Teilnehmer in die Stufen Rot, Orange, Grün und Gelb	Aufwärmen Aufwärmspiele <u>Koordinationstraining:</u> - Reaktionsfähigkeit - Gleichgewichtsfähigkeit - Kopplungsfähigkeit	Aufwärmen Aufwärmspiele <u>Techniktraining:</u> - Aufschlag (Service) - Rückschlag (Return)	Erläuterung der Voraussetzungen für den Erwerb des Tennissportabzeichens (TSA) in Bronze, Silber und Gold	Aufwärmen und Einschlagen - Vorbereitungsübungen auf die Abnahme des Tennissportabzeichens (TSA) in Bronze, Silber und Gold
11.00-12.00 Uhr	Regeln auf dem Tennisplatz danach Aufwärmen	<u>Koordinationstraining:</u> - Rhythmisierungsfähigkeit - Umstellungsfähigkeit - Orientierungsfähigkeit - Differenzierungsfähigkeit	Einführung	Aufwärmen und Einschlagen - Übungen zum Erwerb des TSA in Bronze, Silber und Gold	Aufwärmen und Einschlagen - Abnahme des Tennissportabzeichens (TSA) in Bronze, Silber und Gold
12.00-13.00 Uhr	Täglich von 12.00 bis 13.00 Uhr gemeinsames Mittagessen auf der Tennisanlage				
13.00-14.00 Uhr	Ballgefühl - Griffschulung - Fußstellung	<u>Techniktraining:</u> - Vorhand - Rückhand	Turnierspiele im T-Feld und Maxi-Feld	Aufwärmen und Einschlagen - Übungen zum Erwerb des TSA in Bronze, Silber und Gold	Aufwärmen und Einschlagen - Abnahme des Tennissportabzeichens (TSA) in Bronze, Silber und Gold
14.00-15.00 Uhr	Übungsformen im Kleinfeld - Umsetzung der Übungen im Spiel - Spielformen - Wettbewerb	<u>Techniktraining:</u> - Volley - Halbvolley - Schmetterball	Turnierspiele im T-Feld und Maxi-Feld	Aufwärmen und Einschlagen - Übungen zum Erwerb des TSA in Bronze, Silber und Gold	Aufwärmen und Einschlagen - Abnahme des Tennissportabzeichens (TSA) in Bronze, Silber und Gold
ab 17.00 Uhr					Aushändigung der TSA durch den TCO-Vorstand im Rahmen eines gemeinsamen Abendessens (Grillen und Musik) mit den Camp-Teilnehmern

Leiter des Tenniscamps: Hans Rainer Eß - Tel. 0170 36 86 735