

TRAININGSKONZEPTE (DTB , US.TA und ITF)
AB 4 JAHRE BIS ZUM ERFOLSSPIELER IN FÜNF TRAININGSTUFEN

- PLAY AND STAY** : Begin and Fun (Play and Stay) in drei Stufen vom Mini- zum Maxicourt , Life Kinetik , Richtige Technik
- JUNIOR TENNIS** : Verfeinern der Technik (individuell) und Erreichen einer erfolgsorientierten Ballsicherheit in Balance zu einer soliden Lauf/Beinarbeit , Life Kinetik
- JUNIOR TUNIER** : Erhöhte Schlagkraft / Präzision , Spielwitz und Taktik
Verbesserung der Beinarbeit – Kondition/Techniktraining
Videoanalyse (Handy) und Matchtraining
- PERSONAL TENNIS** : Individuell gezieltes und intensives Einzel und Matchtraining / Videoanalyse (Handy) . Breites Sprechtrum wird in allen Bereichen abgedeckt .
- TUNIERSPIELER** : Erfolgsorient. Trainingsmethodik in Technik , Power und Ballsicherheit , Videoanalyse (Handy)
Spezielle Konditionsmethodik zum Erreichen einer ausgereiften Lauf/Beinarbeit , hohes Sprintvermögen , Ausdauer / Kondition , Videoanalyse (Handy)
extremes Matchtraining , Spielanalyse- und Videoanalyse
Psychologische Vorbereitung/Analysen – Mentale Stärke , Gegner/Spielweise , Beläge/Witterungszustände
Individuelles Trainings- und Ernährungskonzept
- GRIFF UND TECHNIKVERBESSERUNG** : Für Tennisspieler bis zum 15./16. Lebensjahr , die falsche Griffe beigebracht bekommen haben , ist es möglich , diese zu korrigieren .
Umstellung der Rückhand von ein- auf beidhändig und umgekehrt , falls dringend erforderlich .

Allgemeine Trainingsphilosophie

Mein Training wird individuell auf den Schüler , auf die Gruppe abgestimmt .
Je nach Stärken und Schwächen wird ein langfristiges Programm erstellt .
Schlagtechnik-härte/Griffhaltung/Spielsicherheit/Kondition stehen an 1. Stelle .
Ich fördere jeden , aber ich fordere auch , um jedem die Chance zu ermöglichen , das bestmögliche , aus seinem Talent und Fleißarbeit , rauszuholen .
Wünsch euch dazu viel Spaß und viel Erfolg . LIEBE GRÜSSE ; CHRISTIAN

PREISE :

EINZELTRAINING : 27 Euro
ZWEIERTRAINING : 28 Euro
DREIERTRAINING : 30 Euro
VIERERTRAINING : 32 Euro

KONTAKTDATEN :

E-Mail chrissimon.tennis79@gmail.com
Tel. 01573/1666237