

Inh. Heiko Steinacker

Büro 02235-4679750

Mobil 0176-10353988

info@tennisschule-steinacker.de



KOORDINATIONSTRAINING im TCF

In der Saison 2015 wird auf der Anlage des TC Fredenbruch Brühl montags um 20 Uhr wieder ein

Koordinationstraining

stattfinden, dieses Jahr nach neuesten DTB Richtlinien in Schwerpunkt Blöcke unterteilt. Unter Leitung von Matthias werden die 3 wichtigsten tennisspezifischen Probleme trainiert!

Inhalt:

Block I – 27.April/04./11./18. Mai

Aufschlag-Spezifisches Koordinations- & Techniktraining

Technisch saubere Trophyposition, Rotationsbewegung, Pronation des Unterarms sowie Gewichtsverlagerung & Ballwurf während der Bewegung.

Block II – 01./08./15./22. Juni

Return-Spezifisches Koordinations- & Techniktraining

Schlagvorbereitung, Split-Step beim Return-Spiel, Verbesserung der allgemeinen koordinativen Fähigkeiten zugunsten der Handlungsschnelligkeit.

Block III – 10./17./24./31. August

Volley-Spezifisches Koordinations- & Techniktraining

Beinarbeit - Bewegungsschnelligkeit bei seitlichen Schlagbewegungen (Hosenträger).
Ballgefühl – zugunsten des Volley und Slice-Spiels.

Dauer:

60 Minuten

Kosten:

15 Euro pro Block – blockweise buchbar

Vorab bar oder per Überweisung

Mindestteilnehmerzahl : 8

Verbindliche Anmeldung bitte per Mail an die Tennisschule

Bankverbindung:

Kreissparkasse Köln * BLZ 37050299 * Konto 1120009058
IBAN: DE33 37050299 1120 0090 58 - BIC-Code: COKSDE33