

Trainingskonzept Elite



- Jede/r Elite-SpielerIn besucht drei Tennistrainings pro Woche:
 - Training 1: Gruppentraining auf 2 Plätzen mit 1 Trainer (90 Min.)
 - Training 2: Gruppentraining auf 2 Plätzen mit 2 Trainern (90 Min.)
 - Training 3: 2-Personen-Training (60 Min.)
- Konditionstraining: 30 Min. vor den Gruppentrainings
- Trainings 2 + 3 werden vom Verantwortlichen des Elitetrainings oder vom Cheftrainer geleitet.
- Trainingsaufbau:
 - Training 1: viele Bälle schlagen, Service und Return, Matchpraxis
 - Training 2: auf einem Platz üben, auf anderem Platz umsetzen
 - Training 3: individuelle Trainings, angepasst an die jeweiligen Spieler, kann auch Mental- oder Konditionstraining beinhalten
- Turniercoaching:
 - Matchbeobachtung und Analyse (mind. einmal pro Quartal)