

## ***Juniorenkonzept***

### *Basic*

***Der Tennisfan, der die Finessen des Tennissports entdecken möchte. Mit viel Spass und Training zum Tennisspieler!***

***mind. 1 Trainingseinheit von 1h pro Woche***

### *Pro*

***Der Siegeshungrige, der sich in den wöchentlichen Trainingsstunden das Rüstzeug zum erfolgreichen Wettkampfspieler holen will. Die Freude am Sport und sein Engagement bringen ihn vorwärts!***

***1-2 Trainingseinheiten von 1.5h pro Woche***

### *Elite*

***Der Zielgerichtete, der durch individuelle Techniktrainings, angepassten Konditionseinheiten und vielen Trainingsstunden in der Elitegruppe sein Spiel verfeinern und optimieren will. Mit Fleiss, Wille und Hartnäckigkeit zum Erfolg!***

***Elitetrainingsprogramm 5h pro Woche***

	<b>Leistung Spieler</b>	<b>Leistung TSMG</b>	<b>Trainer</b>
<b>Basic</b>	mind. 1h pro Woche Freude am Tennis Pünktlichkeit und Einsatz	einheitliche Tennisausbildung einfache und effiziente Techniken Schaffung vielseitiger Bewegungserfahrungen für eine ganzheitliche Sportausbildung	J+S ausgebildete Trainingsleiter
<b>Pro</b>	1-2 Trainings pro Woche von 1.5h mind. 10 min. Aufwärmen vor dem Training- Seilspringen etc. Lizenz, Teilnahme an JIC und Turnieren Regelmässiges freies Spielen	Ausbildung zum Sportler mit tennisspezifischen Merkmalen kontinuierliche Verbesserung der eigenen Fertigkeiten Förderung der eigenen Stärken Ausmerzen der Defizite und Schwächen	erfahrene J+S Trainingsleiter gute Tennisspieler mind. R5
<b>Elite</b>	Trainingsprogramm Elite 5h pro Woche inkl. Kondition (siehe Elitekonzept) Lizenz, Teilnahme an JIC und Turnieren Trainingsmatches, und Servicetraining hohe Eigeninitiative, Selbstreflexion	Ausbildung zum Tennisspieler Perfektionierung der tennisspezifischen Fertigkeiten Ausschöpfen des athletischen Potenzials Förderung der Selbstreflexion und eines zielgerichteten Sportverständnis Individuelle Fähigkeiten stärken (siehe Trainingskonzept Elite)	Dipl. Tennislehrer oder Sportlehrer sehr gute Tennisspieler mind. R3

## Camps

Die angebotenen Juniorencamps der Tennisschule Muri-Gümligen bieten den Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit während den Ferien Tennis zu spielen und ihr Können zu verbessern. Nebst technischen und taktischen Elementen liegt das Hauptziel der Camps darin, gemeinsam die Freude am Tennis zu erleben, wobei aber auch konditionelle und polysportive Aspekte nicht fehlen werden. Je nach Teilnehmer können die Schwerpunkte variieren. Je nach Anzahl Teilnehmer und deren Niveau kann es verschiedene Stärkeklassen von 4-8 Spielern geben.

## TURNIERE

Die Tennisschule Muri-Gümligen hilft mit bei der Erstellung der Turnierpläne für die Elite- und Pro-Spieler. Das TSMG-Team betreut die Spieler bei Einsätzen im Junioreninterclub, an den Clubmeisterschaften und am Kid's Cup sowie an einem ausgewählten Turnier pro Quartal.

## ***Erwachsenenkurse und Intensivwochen***

*Sie sind ein **Tennisneuling** und möchten sich für die Matches mit ihrem Partner und ihren Freunden rüsten.*

*Sie kommen als **Gruppe** und möchten gemeinsam die spannende Vielfalt des Sports entdecken.*

*Sie sind der **Perfektionist** und möchten an ihrer Technik und Taktik feilen. Tiefe Slices und präzise Topspins faszinieren Sie!*

*Gerne bringen wir Sie weiter!*

Die Tennisschule Muri-Gümligen bietet **Einzelstunden, Gruppenkurse** und **Intensivwochen für Erwachsene** an. Mitglieder des Tennisclub Muri-Gümligen profitieren dabei von vergünstigten Preisen.