



FONTANA™

Tennis

EINLADUNG UND AUSSCHREIBUNG ZUM FONTANA **FONTANA JUGEND SOMMERCAMP IV** vom 29. August - 2. September 2011

Veranstaltung: Offenes Jugendcamp für Kinder und Jugendliche (6 bis 18)
Zielsetzung: Verbesserung der Grundschläge, Aufschlag, Volley und Koordination
Zeitplan: Montag – Freitag 9.00 – 12.00 Techniktraining, Mittagessen
14.00 – 16.00 Wettspieltraining plus Kondition
Teilnehmer: Mittel bis Fortgeschrittene und Turnier Spieler / Gruppeneinteilung nach Spielstärke

Anmeldung: verbindlich bis 14. 8. 2011 an: Email nina.murn@fontana.at
Tel: Nina Murn 0664 8597104
Persönlich im Tenniscenter Fontana

Leitung: Nina Murn, Krystian Bigalowski mit Assistant Coaches und Koordinations- Konditionstrainer

Ablauf:

Montag: 9:00 Uhr Aufwärmen, Skilltest; danach Gruppeneinteilung
9:15 – 10:30 Videoanalyse Grundschläge
10:45 – 12:00 Technikverbesserung Grundschläge
14:00 – 15:30 Matchtraining
15:30 - 16:00 Fitness-, Koordinationstraining

Dienstag: 9:00 – 10:00 Aufwärmen, Videoanalyse Aufschlag
10:00 – 12:00 Technikverbesserung Aufschlag, Grundschläge
14:00 – 15:30 Matchtraining
15:30 - 16:00 Fitness-, Koordinationstraining

Mittwoch: 9:00 – 10:00 Aufwärmen, Videoanalyse Volley
10:00 – 12:00 Techniktraining Volley, Aufschlag, Grundschläge
14:00 – 15:30 Matchtraining
15:30 - 16:00 Fitness-, Koordinationstraining

Donnerstag: 9:00 – 10:00 Aufwärmen, Videoanalyse Volley
10:00 – 12:00 Techniktraining Volley, Aufschlag, Grundschläge, Slice
14:00 – 15:30 Matchtraining
15:30 - 16:00 Fitness-, Koordinationstraining

Freitag: 9:00 – 10:00 Aufwärmen Videoanalyse Volley
10:00 – 12:00 Techniktraining Volley, Aufschlag, Grundschläge, Slice
14:00 – 16:00 Abschlussturnier mit Taktikanweisungen
16.00 Uhr: Ende des Tennis-Camps

ZUSATZPROGRAMM:

Regeneration mit Schwimmen im Fontana Badensee in Mittagspause

Kosten : Euro 165,- je Teilnehmer, Mindestanzahl der Teilnehmer:8
darin enthalten: Tennis Training, Fitness Training, Getränke und Mittagessen

Die Leitung des Tenniscamps wünscht allen Mitwirkenden sportlichen Erfolg !!!

