

# PROGRAMM

## ASSITANT COACH (WORKSHOP)

### **Leitung:**

#### **Andreas Gerstgrasser**

Leiter Tennisschule - Pro Tennisschool Reutte

PTR Professional und Tester

GPTCA Coach Level B certified by ATP

Coach certified 2 Grades Italian Federation

Sportmentaltrainer / Sportsmentalcoach

VSS- Ausbildung Vereinsmanger

#### **Hannes König**

Dipl. (AFSM) Trainings-, und Sportmanagement

PTR Professional

### **8.45 Uhr Begrüßung und Vorstellung Programm**

### **9.00 Uhr Theorie Allgemeines zum Kids Tennis!**

- Besonderheiten der diversen Altersgruppen
- Lernumfeld und Kommunikation
- Organisation und Struktur einer Trainingseinheit
- Spielfelder, Schläger, Hilfsmittel usw.

### **10.00 Uhr Praxis - Teil**

- Zuspiel aus dem Korb

### **10.45 Uhr Pause**

### **11.00 Uhr Praxis - Teil**

- Technik, Beinarbeit usw. im Kids Tennis

- Üben von Trainingseinheiten der Teilnehmer

## **12.30 Uhr Gemeinsames Mittagessen**

## **14.00 Uhr Einführung Leistungstennis U12 - Trainingsmodell (Hannes)**

Vorwort:

Wie sehe ich aus heutiger Sicht, am Bsp. Anna, die nun 9-jährige Zusammenarbeit bzw. ihre Entwicklung und was waren und sind die entscheidenden Eckpunkte meiner Arbeit

- Der Spieler als Individuum (Bsp. Becker, Günther Bosch – Agassi, Nick Bollettieri, Trainiere realistische und praxisnahe Spielsituationen und verwende dafür die entsprechende Zählweise Bsp. Vorhand Dominator, es gilt Qualität vor Quantität (Zielflächen, Länge – Genauigkeit – Drall od. Schnitt - Geschwindigkeit), lasse dem Spieler die Zeit – eigene Lösungen zu finden, ... Analyse führt oftmals zu Paralyse (Markus Hornig, Champions Coach)
- Zeitmanagement kombiniert mit fixen Bestandteilen (Themen Schwerpunkte) bei jedem Training) ... warm up, cool down, Kleinfeld einspielen (Spiele wie Prellball, VH RH nur Slice, stoppen - spielen ...), Grundlinie Einschlagen - Routinen (Hütchen, Zählen und Atmen, Variation bei den Positionen), Aufschlag (wann? Isoliert oder differenziert, kombiniere Diesen mit diversen Spieleröffnungen), Volley, Smash, Speziälschläge
- Erstelle und entwickle gesamtheitliche Module (auch du darfst Fehler machen)

## **14.30 Uhr Praxis Teil**

- Beispiel am Platz mit den Teilnehmern

## **16.00 Uhr Verabschiedung**

### **Die Werte eines Trainers**

Der Wert eines Trainers findet sich nicht in seiner W/L – Bilanz oder in seinem Lebenslauf, sondern in den Auswirkungen auf das Spiel und das Leben seiner Spieler. „Anonym“

---

**Termin:** offen

**Teilnehmer:** max. 10 Teilnehmer (zusätzliche Teilnehmer in Absprache)

**Ort:** TC Pitztal / Theorie und Praxis (Theorie - Alternative Räumlichkeiten  
Walser Benjamin)

**Preis:** €490,-