

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,-