

Fact Sheet

After Work-Camp Ostern 2021



Thema:	Spielsituatives Training * Intensives Schlagtraining * Spieleröffnung (Aufschlag / Return) * Grundliniensituationen mit Aufschlag/Return zur Gewöhnung an den Ascheplatz * Rutschen auf dem Ascheplatz
Motto:	Wenn du dich um die Lösung kümmerst, liegt der Fokus nicht mehr auf dem Problem!
Unsere Philosophie:	Die Spieler sollen lernen, Tennis zu spielen und nicht " den Ball nur zu schlagen " Differenzierte, wettkampforientierte Spielsituationen bilden die Grundlage für individuelle taktische Lösungen Aufschlag und Return als Wettkampfbasis
Datum:	29. März - 02. April (Montag - Donnerstag) 06. - 09. April (Dienstag - Freitag)
Uhrzeit:	18.00 - 20.00 Uhr / Treffpunkt täglich 17.50 Uhr vor Ort Am letzten Tag findet nach der Trainingseinheit (ab 20.00 Uhr) noch eine Feedbackrunde mit Umtrunk statt.
Trainingsumfang:	2 Stunden / Tag
Wo:	PMTR, Mintarder Str. 21, 45481 Mülheim PMTR / TC Raffelberg, Akazienallee 50, 45478 Mülheim
Zielgruppe:	9 - 60 Jahre Die Teilnehmer werden je nach Alter und Spielstärke in verschiedene Gruppen eingeteilt Für jede Altersklasse werden unterschiedliche, bedarfsorientierte Inhalte vermittelt
Feedback:	Die Teilnehmer erhalten ein schriftliches Feedback inklusive schriftlicher Auswertung des Athletiktests sowie tennisspezifische und athletische Trainingsempfehlungen
Coaches:	Ausgebildete A-/B-Trainer des Deutschen Tennis Bundes
Was gehört in die Sporttasche für unser Camp?	2 Paar Sportschuhe (Asche- und Hallenschuhe)
	Lange und kurze Hose, T-Shirts (zum Wechseln), Sweat-Shirt oder Jacke
	1 Liter Getränke
	Snacks für zwischendurch (Obst, Energieriegel)
	Handtuch
Kurzbeschreibung unseres Coachings: "Autoritative Coaches"	Unsere Coaches stellen Anforderungen an ihre Spieler und setzen ihnen entsprechende Grenzen. Sie begründen ihre Regeln und Forderungen und erklären ihre Maßnahmen. Unsere Coaches akzeptieren die Spieler aber auch als ernstzunehmende Gesprächspartner – sie öffnen sich ihnen und sind an den Interessen und Zielen interessiert. Unsere Coaches ermutigen die Spieler zur individuellen Autonomie innerhalb der festgelegten Regeln.
Kosten:	200,00 € (Nicht Mitglieder) 170,00 € (Mitglieder der Tennisfreunde Mülheim, des TC Raffelberg, des KHTC Mülheim, bzw. aktuelle Spieler der PMTR)
Sonstiges:	Bei schlechtem Wetter findet das Training möglicherweise in der Halle statt. Die Camps finden auf den jeweiligen Anlagen der Vereine statt. Bei geringeren Teilnehmerzahlen werden die Camps auf 1 oder 2 Anlagen zusammengelegt.
Anmeldungen:	Bis 27. März 2020 Über unserer Webseite: https://www.pmtr.de/veranstaltungen/camps/ oder direkt per Mail an: cuschumann@pmtr.de Ansprechpartner bei der PMTR / Claus Uwe Schumann Telefon: 0208 / 969 77 00