

Fact Sheet

Champ-Camp Ostern 2021

Thema:	Wettkampftraining * Wettkampfvorbereitung / Wettkampfdurchführung / Wettkampfnachbereitung * Mentaler und taktischer Umgang mit der Wettkampfsituation * Umgang mit "engen" Spielständen
Motto:	Du Willst - Du Kannst - Du Musst - Am Besten du hast Lust
Unsere Philosophie:	Behind every champion there is a strong team Turnier in/mit einer Gruppe - Gemeinsamkeit macht stark Individuelle Spielstrategien durch individuelle Statistiken entwickeln
Datum:	Camp 1: 29. - 01. April (Montag - Donnerstag) Camp 2: 06. - 09. April (Dienstag - Freitag)
Uhrzeiten:	12.00 - 19.00 Uhr
Umfang:	Gesamt: 6,0 Stunden 5,5 Std. Te + Athletik 0,5 Std. Theorie Spielstrategie, Taktik, Mentaltraining Das Tennistraining findet in kleinen Gruppen a 2-3 Spieler statt
Wo:	PMTR, Mintarder Str. 21, 45481 Mülheim
Zielgruppe:	12 - 35 Jahre Die Teilnehmer werden je nach Alter und Spielstärke in verschiedene Gruppen eingeteilt Für jede Altersklasse werden unterschiedliche, bedarfsorientierte Inhalte vermittelt
Programm: Thema: Vorbereitung auf ein Turnier / Wettkampf	Trainingseinheit 1: Aufwärmen am Morgen vor einem Turnier Einschlagen vor einem Turnier Theorie: Wettkampfvorbereitung / (Weiter)Entwicklung eines Matchplanes Wettkampftraining (teilweise auch Matchbeobachtung)
	Mittag: Mittagsspause / Mittagessen Sonstiges: Täglich 30 Minuten 1 Kurzvortrag bzw. Übung zu den Themen Spielstrategie, Taktik, Mentale Aspekte des Tennisspiels
	Trainingseinheit 2: Theorie: Nachbesprechung des Wettkampfes am Vormittag Wettkampftraining (teilweise auch Matchbeobachtung) Kurzanalyse Regenerationstraining am Ende eines Wettkampftages
	Verpflegung: An diesen Tagen findet ein gemeinsames Mittagessen aller Teilnehmer statt. Die Mittagessen ist im Camppreis beinhaltet.
	Sonstiges: Während des Tages werden die Spieler Matchstatistiken für die anderen Spieler der Gruppe erstellen
Feedback:	Die Teilnehmer erhalten ein schriftliches Feedback inclusive wettkampforientierte Trainingsempfehlungen
Coaches:	Ausgebildete A-/B- Trainer des Deutschen Tennis Bundes
Was gehört täglich neu in die	3 Paar Sportschuhe (Asche, Halle-/Kunstrasen, Jogging) Mehrere komplette Ausrüstungen incl. Wärmebekleidung 2 Liter Getränke (mindestens)

Fact Sheet

Sporttasche für unser Camp?	Snacks für zwischendurch (Obst, Energieriegel) Seilchen /Thera - Band / Faszienrolle Handtuch
Kurzbeschreibung unseres Trainingsstils: "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 ihren Entwicklungsvoraussetzungen interessiert. Unsere Coaches ermutigen die Spieler zur individuellen Autonomie innerhalb der festgelegten Regeln.
Kosten:	600,00 € (480,00 € für PMTR Spieler) inclusive * Mittagessen * Schriftliches athletisches Vorbereitungsprogramm * Schriftliche Erstellung (und kontinuierliche Anpassung) eines Matchplanes * Schriftliche Erstellung von Matchstatistiken (nicht von allen Matches!) * Schriftliches Wettkampf-Feedback inclusive Trainingsempfehlungen (Tennis / Athletik / Mental) * Täglich 30 Minuten Theorie zu den Themen: Taktik, Spielstrategie, Mentale Übungen Mittagessen: Bitte Allergien (z.B. Gluten, Lactose) bzw. Essgewohnheiten (z.B. Vegetarier) bei der Anmeldung angeben. Wir werden das Essen entsprechend abstimmen.
Anmeldungen:	Bis 25. 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