

Fact Sheet

Pro - Camp Ostern 2021



Thema:	Spielsituatives Training * Grundliniensituationen zur Gewöhnung an den Ascheplatz * Bewegung und Rutschen auf dem Ascheplatz * Spieleröffnung (Aufschlag / Return)
Motto:	Excuse Dont Get Results
Unsere Philosophie:	Differenzierte Spielsituationen bilden die Grundlage für lösungsorientierte (neue) Schlagvarianten, die im Wettkampf angewendet werden können Die Spieler sollen lernen, Tennis zu spielen, mentale Aspekte im Wettkampf zu nutzen und ihre eigenen Spielstrategie zu entwickeln Aufschlag und Return als elementare Bestandteile des Trainings
Datum:	Camp 1: 29. - 01. April (Montag - Donnerstag) Camp 2: 06. - 09. April (Dienstag - Freitag)
Uhrzeit:	08.30 - 15.00/15.30 Uhr / Treffpunkt täglich 08.20 Uhr vor Ort
Trainingsumfang /Tag:	5,0 Stunden Te + Athletik / 0,5 Stunden Theorie / zzgl. 1,0 Stunden Pause
Plätze	Das (Tennis)Training findet in kleinen Gruppen a 3-4 Spieler statt. Es werden alle zu dieser Zeit gültigen Verordnungen (z.B. Anzahl der Spieler auf dem Platz) eingehalten.
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
Programm	Vormittag: Aufwärmen / Koordinationstraining mit Ball / Lauschule Tennis - Spiel - Situationstraining Aufschlag / Return
	Mittag: Mittagsspause / Mittagessen Sonstiges: Täglich 30 Minuten 1 Kurzvortrag bzw. Übung zu den Themen Matchplan, Spielstrategie, Taktik, Mentale Aspekte des Tennisspiels
	Nachmittag: Tennis - Spiel - Situationstraining Aufgabenorientiertes Matchtraining Regenerationstraining
Athletiktest:	Für alle Teilnehmer findet ein tennisspezifischer Athletiktest statt. Alle Teilnehmer erhalten im Vorfeld ein kurzes athletisches Vorbereitungsprogramm.
Feedback:	Die Teilnehmer erhalten ein schriftliches Feedback inclusive 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?	3 Paar Sportschuhe (Asche, Halle-/Kunstrasen, Jogging)
	Lange und kurze Hose, 2 T-Shirts (zum Wechseln), Sweat-Shirt oder Jacke
	2 Liter Getränke
	Snacks für zwischendurch (Obst, Bio - Energieriegel)
	Seilchen /Thera - Band 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:	450,00 € (370,00 € für PMTR Spieler) inclusive * Mittagessen * Schriftliches athletisches Vorbereitungsprogramm * Schriftliche Tennisanalyse (Spielfähigkeit, Technik, Taktik, Mental) als Feedback * Schriftliche Athletikanalyse incl. Auswertung des Athletiktest als Feedback * Schriftliche Trainingsempfehlungen für die Bereiche Tennis und Athletik als Feedback * Schriftliche Entwicklung eines eigenen Matchplanes * Täglich 30 Minuten Theorie zu den Themen: Matchplan, 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 27. März 2020 Über unserer Webseite: https://www.pmtr.de/veranstaltungen/camps/ oder direkt per Mail an: cuschumann@pmtr.de Ansprechpartner bei der PMTR / C.U. Schumann Telefon: 0208 / 969 77 00