

TRAINING - ANGEFRESSEN

Ziel:

- Vorbereitung um an 2 gegen 2 Turnieren gut mitspielen zu können (das angestrebte Niveau ist individuell: Angefressene Plauschturniere, B3, B2, B1, ...)

Inhalt:

- Grundlagen (Annahme, Pass, Angriff / Anschlag)
- Laufwege
- Kommunikation mit dem Spielpartner (Zeichen, Ansagen, ...)
- Taktik (Anpassen an Wetterbedingungen, Taktik des Gegners lesen, ...)
- Körperfitness steigern (Kraft, Kondition, Vorbeugen von Verletzungen)
- Spielformen
- Gemeinsam an Turnieren teilnehmen (mit Coaching und Feedback vom Trainer)

Voraussetzungen

- Motivation zu lernen und sich zu verbessern
- Interesse an kompetitiverem Spielen

Wann

- Von ca. April bis Oktober (je nach Wetter)
- Jede Woche am **Dienstag** von **19:00 - 20:30**

Wo

- Beachanlagen Obere Au (Eingang via Tennis Inn)

Trainer

- Cesare Scesca

Kosten pro Saison

- **50 Fr.** + BVC Calanda Mitgliedschaft (+ 50 Fr.)

