

Trainingskonzeption

Alter	4- 7 Jahre	8 Jahre	9 Jahre	10 Jahre	11-14 Jahre	15-18 Jahre	Erwachsene
Training(Empfehlung)	1x	2x Gruppe	2x Gruppe	2x Gruppe/1xEinzel	2 x Gruppe/ 1x Partner/ 1xEinzel	1 x Gruppe/ 2x Einzel/1x Partner	nach Zielstellung
Feldgröße	Low-T/Stage rot	Stage rot	Stage orange	normale Spielfeldgröße	normale Spielfeldgröße	normale Spielfeldgröße	normale Spielfeldgröße
Bälle	Softball, Basketball, Hockeyball, Handball, Fußball	Stage rot	Stage orange	Stage grün	Normaler Ball	Normaler Ball	Normaler Ball
Schlägerwahl und Griffstärke	21 & 0	23&0	25&0-1	26&1	68,5 bis 270g & 2-3	270g+ & 3+	270g+ & 3+
Punktspiele	Nein	Ja (2/3 aller Spiele)	Ja (2/3 aller Spiele)	Ja (2/3 aller Spiele)	Ja (2/3 aller Spiele)	Ja 2/3 alle Spiele sowie zusätzlich Damen und Herrenpunktspiele(Empfehlung)	ja
Turniere(mindestens)	Keine/ Abschluss Sportarten&Tennis	4 Interne und 2 Externe	3 Interne und 3 Externe	2 Interne und 4 Externe	Empfehlung 10+ Turniere	Empfehlung 10+ Turniere	Empfehlung 10+ Turniere
Zusatzprogramm	Nein	Dreierhop, Schlussprung, 20m Sprint, Wurf einarmig(rot), Zielwurf	Dreierhop, Schlussprung, 20m Sprint, Wurf einarmig(orange), Zielwurf	Dreierhop, Schlussprung, 20m Sprint, Wurf einarmig(grün), Zielwurf, Medizinballwurf, Fußball, Handball, Hockey, Basketball	Konditionstraining/ individueller Fitnessplan	Konditionstraining/ individueller Fitnessplan	individueller Fitnessplan
Fitness/Erwärmung	nein	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Tenniscamps	nein	optional	ja	ja	ja	ja optional externe Camps	ja optional externe Camps
Veranstaltungen Verband(Sichtungen/ Regionen-/Bereichsmeisterschaften/ Landesmeisterschaften), Trainingsangebote	Nein	optional	optional	Ja	Ja	Ja	Ja
Matchtraining	nein	nein	nein	Optional	Ja	Ja	Intensivtraining