

### Koordinationstraining:

- Jede Trainingsgruppe kommt innerhalb der Trainingswoche einmalig in den Genuss einer Koordinationstrainingseinheit.

### Abschlussturnier:

- Am letzten Tag jeder Woche findet ein Abschlussturnier statt, bei dem die Gruppen untereinander gemischt werden. Die Inhalte der Turniere der beiden Kurse unterscheiden sich voneinander:
  - **Kurs 1:** GrandSlam- Duell
  - **Kurs 2:** Großmeistertraining

### Grillfreitag:

- Das Abschlussgrillen findet im Anschluss an das Abschlussturnier statt. Da dieses die Siegerehrung beinhaltet, begrüßen wir alle Familien etc., am Grillen teilzunehmen
- Der Grill wird um 12:30 Uhr angeworfen
- Die Siegerehrung des Abschlusstages sowie der einzelnen Gruppen erfolgt ab ca. 13:30 Uhr



## Jugend – Ferientraining 2024

05. – 09. August 2024

&

12. – 16. August 2024

<b>Ort</b>	TC Weiß-Blau Hemer e.V.
<b>Datum</b>	<b>Termin 1</b> Montag 05.08.2024 - Freitag 09.08.2024 <b>Termin 2</b> Montag 12.08.2024 - Freitag 16.08.2024
<b>Uhrzeit</b>	09:00-14:00 Uhr
<b>Teilnehmer</b>	max. 42 Personen Training in Gruppen von maximal: 6 Personen (8 bei Anfängern)
<b>Regen</b>	Training auf unseren Allwetterplätzen und in der Halle
<b>Preis</b>	€ 90,00 je Teilnehmer
<b>Mittagessen</b>	je 4,00€ von Montag bis Donnerstag am Freitag erfolgt ein Abschlussgrillen mit gesonderter Anmeldung
<b>Anmeldung</b>	bis zum 01. August 2024 Bei Cedric Kleyman (B-Trainer & Jüngstenwart TC WB Hemer Tel: 0177/ 4 91 47 19 oder an: juengstenwart@weiss-blau-hemer.de

## Tagesablauf

<b>09:00</b>	Tagesbesprechung
<b>09:15</b>	Aufwärmtraining
<b>09:30</b>	1. Tennis-Trainingseinheit
<b>10:45</b>	Frühstückspause <b>!!! Bitte den Kindern ein Frühstück mitgeben !!</b>
<b>11:00</b>	2. Tennis-Trainingseinheit
<b>12:15</b>	Mittagessen
<b>12:45</b>	Turnierzeit (Einzel/Doppeltturnier)

## Wochenplan

### Trainingsschwerpunkte (Montag-Donnerstag):

Vorhand	Rückhand	Aufschlag/Return
Volley	Taktik	Koordination
Rhythmus	Freispiel	

### Freitag

Abschlussturnier  
Grillen & Siegerehrung