

# WINTERTRAINING

SAISON 2023/24

TERMINE | RITUALE & REGELN | TRAININGINHALTE



## RITUALE & REGELN

Beides ist sehr wichtig im Sport. Ab der Wintersaison 2023/24 setzen wir wichtige Voraussetzungen für ein strukturiertes Training nachhaltig um.

### **Ankommen:**

Zum Umziehen und zur Aufbewahrung nicht benötigter Gegenstände dienen die Umkleiden. Gang und Vorraum bleiben frei.

### **Hallenschuhe:**

Der Zutritt zur Tennishalle ist ausschließlich mit Tennishallenschuhen mit glatter Sohle gestattet (hell, nicht abfärbend, sauber). Die Schuhe sind erst in der Umkleidekabine zu wechseln.

### **Trainingsbeginn:**

Kommt bitte geschlossen in eurer Trainingsgruppe (Tür 1x öffnen und schließen) auf den Trainingsplatz und wärmt euch leise und selbstständig auf.

## TERMINE

Die 1. Winterhälfte umfasst die KW 39-50, die 2. Winterhälfte die KW 02-15. In den Ba-Wü Schulferien und an gesetzlichen Feiertagen findet kein Tennistraining statt.

In allen Schulferien finden Intensiv-Camps statt.

## RITUALE & REGELN

Wir legen großen Wert auf einen pünktlichen Trainingsbeginn, gemeinsames Aufwärmen und sportlich, ambitionierte Trainingseinheiten.

## TRAINING

Das Wintertraining dient der altersgerechten Technikvermittlung. Wir arbeiten gemeinsam an einer tennisspezifischen Athletik, sauberen Schlagtechniken und

**Pünktlich**

Pünktliches Erscheinen im Tennistraining ist selbstverständlich.

**Respekt**

Andere Trainingsgruppen werden zu keiner Zeit gestört.

**Kleidung**

Alle am Training Teilnehmenden tragen ordnungsgemäße Tenniskleidung.

**Höflichkeit**

Kommt ein Schüler mehr als 5 Minuten zu spät zum (Gruppen-) Training, lässt er diese Einheit ausfallen und stört nicht die gesamte Gruppe(ndynamik).



„MG – TENNISTRaining  
aus Freude am Spiel!“

- Kindertennis | Jugendfördertraining | Leistungssport &  
Angebote für die ganze Familie

**Loyal**

Das Verlassen des Tennisplatzes ist nur mit Erlaubnis des Trainers oder der Trainerin gestattet

**Disziplin, Stärke & Gesundheit**

Wir nehmen motiviert an allen Trainingseinheiten teil, wenn wir 100% leistungsfähig und gesund sind.

**WAS AUF DEN PLATZ GEHÖRT:**

**01**

Tennisschläger  
(frei von Sand!)

**02**

Ausreichend Wasser  
(keine Glasflaschen!)

**03**

Ggf. Handtuch

**04**

Motivation &  
Leistungsbereitschaft



Marco Gumbinger  
WhatsApp-Kontakt

