



BREITENSport-TRAINING

Erwachsene Sommer 2017

- 1. TRAININGSZEITEN:** Freitag, jeweils 19.00 – 21.00 Uhr (bzw. bis Anbruch der Dunkelheit)
Freitag, 05.05.2017 durchgehend bis einschließlich Freitag, 28.07.20167
Insgesamt 13 Trainingseinheiten
- 2. TEILNEHMER:** Mitglieder der Tennisabteilung des TSV Forstenried, die nicht fest in einer Mannschaft spielen und Neu-Interessenten, die noch nicht an einem Breitensport-Training des TSV teilgenommen haben. **Interessenten, die schon ein Trainingssemester als Gast trainiert haben, müssen vorab Mitglied in der Tennisabteilung werden.**
- 3. WITTERUNG:** bei schlechter Witterung wird in die Halle ausgewichen. An diesen Tagen werden wir aufgrund der begrenzten Hallenkapazitäten pro Gruppe jeweils eine Stunde ein Cardio-/Fitness-Tennis Training veranstalten.
- 4. DURCHFÜHRUNG:** Stationsbetrieb wie in den letzten Jahren (Training mit Trainer, Übungen ohne Trainer, freies Spiel, evtl. Ballmaschine), davon eine Stunde Training mit Trainer in einer 4-er-Gruppe
- 5. ABSAGEN:** Bei Absagen durch den Teilnehmer wird die Teilnahmegebühr nicht erstattet. Für durch die Tennisschule evtl. abgesagte Stunden sind der 15.09/22.09.2017 jeweils von 18.00—20.00 Uhr als Ersatztermine eingeplant.
- 6. TEILNAHMEGEBÜHR:** **Mitglied: € 200,--** (bei durchschnittlich 8 Teilnehmern pro Training und Trainer)
Gast: € 235,-- (bei durchschnittlich 8 Teilnehmern pro Training und Trainer)

Bei mehr Teilnehmern pro Trainer werden die Preise dementsprechend verringert.
Die Teilnahme kann nur für alle Termine erfolgen
- 7. SONSTIGES:** **Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Teilnahme erfolgt in der zeitlichen Reihenfolge des Eingangs der Teilnehmergebühr. Mitglieder haben Vorrang.**
- 8. ANMELDUNG:** a) durch [Online-Eintrag in die Teilnehmerliste](#)
und
b) gleichzeitiger Überweisung der Teilnehmergebühr auf das u.a. Konto unter Angabe des Namens und des Verwendungszwecks Breitensport 2017
- 9. ANMELDESCHLUSS:** **Dienstag, 28.03.2017 (Eintrag und Zahlungseingang)**
- 10. BEKANNTGABE EINTEILUNG:** Alle korrekt angemeldeten Teilnehmer erhalten bis 15.04.17 per E-Mail von uns Bescheid, ob eine Einteilung möglich war. Sollte keine Einteilung möglich sein, erstatten wir die Teilnehmergebühr umgehend zurück.
- 11. SONSTIGES.** Änderungen behalten wir uns vor



BREITENSport-TRAINING

Erwachsene Infos

Kurze Erklärung Breitensport

Das Breitensporttraining ist fester Bestandteil unseres Trainingsprogramms sowie der Grundsatzausrichtung der Tennisabteilung des TSV Forstenried. Seit über 13 Jahren sind am Freitag Abend die Plätze für die Mitglieder aus dem Bereich Breitensport fest reserviert, um auch diesem Mitgliederbereich ein organisiertes Training zu festen Zeiten zu bieten.

Zum Bereich Breitensport gehören alle Tennisspieler, die aktuell in keiner Mannschaft fest spielen. Die meisten Teilnehmer würden sich als Freizeitspieler bezeichnen.

Ziel des Breitensport-Trainings ist in einer Gruppe seine Tennisfertigkeiten zu verbessern und neue Spielpartner zu finden.

In den letzten Jahren waren hier immer zwischen 16 und 36 Personen am Training beteiligt. **Die maximal mögliche Teilnehmerzahl richtet sich nach der zur Verfügung stehenden Anzahl von Trainern.** Das Training unterscheidet sich zum Leistungstraining lediglich in der Intensität und dem Hauptaugenmerk auf das Erlernen der Basis-Techniken. Wir legen aber auch in diesem Training Wert auf die individuelle Steigerung in den Bereichen Koordination und Kondition. Dies ist abgestimmt auf die individuelle Leistungsfähigkeit.

Jedes Jahr schaffen es aber auch einige Spieler/-innen sich im Kreis der Mannschaften zu etablieren, sofern dies von den Teilnehmern gewünscht ist.

Der TSV Forstenried bietet diesem Personenkreis neben diesem Training auch die Möglichkeit sich in Wettkämpfen zu messen. Bei den clubinternen Vereinsmeisterschaften ist hier deshalb eine eigene Konkurrenz für den Breitensport-Bereich angesetzt, so dass diese sich nicht mit den Mannschafts- und Turnierspielern messen müssen (dies aber durchaus in den Hauptkonkurrenzen machen können).

Des weiteren findet im Winter an jedem Samstag zwischen 15.00 - und 22.00 Uhr in unserer Tennishalle die sogenannte „Angermayr“-Runde (benannt nach dem bereits verstorbenen Gründer Herbert Angermayr) statt. In dieser Runde spielen jeden Samstag im Winter Spieler aus einem Spielerpool von über 50 Personen Doppel und Mixed. Die Paarungen werden hierbei nach Spielstärke eingeteilt. Ab dem Winter 2015/2016 sind auch die Spieler des Breitensporttraining recht herzlich eingeladen daran teilzunehmen. Man kann hier die Termine angeben zu denen man spielen möchte und wird dann vom Spielleiter eingeteilt. D.h. es ist keine feste Verpflichtung und man kann an seinen freien Samstagen in geselliger Runde spielen. Der Spaß steht hierbei natürlich im Vordergrund; also ein perfekter Weg um neben dem Breitensport-Training und den Breitensport-Clubmeisterschaften weitere Spielpartner kennenzulernen. Wer für den nächsten Winter daran Interesse hat, kann sich gerne per E-Mail bei uns melden.

Ablauf Breitensport-Training

Das Breitensport-Training im Sommer findet je nach Teilnehmerzahl auf 4-9 Plätzen zwischen 19.00 - 21.00 Uhr statt.

Die Teilnehmer werden in feste Gruppen eingeteilt und wechseln nach einer bestimmten Zeit die Plätze. Auf jedem Platz werden bestimmte Schwerpunkte trainiert bzw. mit der Ballmaschine gespielt oder spielen Doppel. Neben dem Schwerpunktthema auf jedem Platz werden auch gleichzeitig die konditionellen und koordinativen Fähigkeiten trainiert.

Für das gesamte Sommersemester bekommt jeder Teilnehmer vorab einen Plan, damit er zu jeder Trainingseinheit weiß, wann er auf welchem Platz sein sollte.

Nach dem Training begibt sich noch ein Großteil der Teilnehmer noch auf unsere Club-Terrasse, um mit den anderen Teilnehmern bei einem kühlen Abschlussgetränk (oder auch mehreren) und einem leckeren Essen den Abend noch gemütlich ausklingen zu lassen. Das ist auch der beste Weg um weitere Spielpartner zu finden und die anderen Mitglieder bzw. auch Trainer noch besser kennenzulernen.

Sollten noch weitere Fragen bestehen, meldet Euch einfach per E-Mail: info@happytennis.de bei uns.