



## TRAININGS-STANDARD

( Kinder/ Jugendliche 60 Minuten )

- Aufwärmprogramm mit oder ohne Schläger
- Technik-Übungen aller notwendigen Schläge
  - Grundschläge Vorhand-/ Rückhand cross, long-line, inside out
  - Volley, Schmetterball (Smash)
  - Aufschlag
  - Return
  - Taktik-/ Strategieübungen
  - Koordination und Konzentration
  - Kondition
  - positives Denken / negatives Denken

" Wiederholung ist die Mutter aller Weisheit" ( altes Sprichwort)

Die Ausführung der einzelnen Übungen orientiert sich immer an der Leistungsstärke der Gruppenteilnehmer.

Hier sollte der Spass an der Sache in einem gesunden Verhältnis zur Leistungsverbesserung stehen.

