

ALTC Trainingskonzepte



ALTC Erwachsenentraining:

Inhalte des Trainings werden von der Gruppe individuell mit dem jeweiligen Trainer gezielt abgestimmt. Die Stabilisierung und Ausbau bzw. Verfeinerung der Technik und Verbesserung der taktischen Fähigkeiten mit Hinblick auf die situative Entscheidung der Schlagausführung aller Grundschnitte, des Volleys und des Aufschlags stehen hierbei stets im Fokus.

Empfehlung: 1-2x 1 Trainingsstunde pro Woche plus zusätzliches selbstständiges Freispiel zur eigenen Überprüfung des tatsächlichen Leistungsstands bzw. Leistungsfortschritts.

ALTC Erwachsenen-Mannschaftstraining:

Richtet sich an alle Mannschaften und Mannschaftsspieler, die im Mannschafstverbund ihre persönliche Spielstärke individuell und gezielt im Hinblick auf die Mannschaftsspiele verbessern möchten.

Tempo, Sicherheit und Kontrolle innerhalb der Ballwechsel, taktisches Spielverständnis im Einzel und Doppel runden die Trainingsinhalte ab. Absprachen für spezielle Trainingsinhalte können mit dem Trainer abgestimmt werden.

Mannschaftstraining gibt es in zwei Varianten:

- A) 2 Plätze mit einem Trainer
- B) 1 Platz mit einem Trainer