



Basisgruppe „SCHMIEDEHAMMER“

Neumitglieder, Freizeitspieler und angehende Mannschaftsspieler

Die Spieler setzen sich aus allen Altersgruppen zusammen. Das Trainerteam der Schönebecker Tennis-Schmiede unterstützt die Wünsche der Spieler durch genaue Zielsetzung innerhalb der einzelnen Gruppen

Ziele:

Erlernen vielseitiger Techniken

Grundlagentraining

Erwerb vielfältiger sportübergreifender Bewegungsmuster

Schaffung konditioneller Grundlagen

Spaß am Tennis

Die Spieler trainieren 1x die Woche. Eine Trainingseinheit dauert 60 Minuten mit maximal 4 Spielern in der Gruppe.