



Trainingscamp Osterferien 2022 in Wiesbaden-Biebrich

- Termin:** Freitag, 22. April – Samstag, 23. April 2022
jeweils 09:45 Uhr bis 15:00 Uhr
- Ort:** Sporthalle Otto-Stückrath-Schule, Albert-Schweitzer-Allee 40, 65203 Wiesbaden
- Trainingsschwerpunkte:** Auf-/Rückschlag, Spiel-Eröffnung, Wettkampforientierung
- Ablauf:** 09:45 Uhr – 10:00 Uhr Einlass, Umziehen, Aufbau
10:00 Uhr – 10:15 Uhr Aufschlagtraining
10:15 Uhr – 10:30 Uhr Aufwärmen, Koordination
10:30 Uhr – 12:00 Uhr Gruppentraining und Einzeltraining am Balleimer
(regelmäßige Übungen auf Serie)
- 12:00 Uhr – 13:00 Uhr Mittagspause*
- 13:00 Uhr – 13:15 Uhr Aufschlagtraining
13:15 Uhr – 13:30 Uhr Aufwärmen, Koordination
13:30 Uhr – 14:45 Uhr Gruppentraining und Einzeltraining am Balleimer
(Übungen mit Aufschlag/Rückschlag/Spieleröffnung sowie Wettkampf)
14:45 Uhr – 15:00 Uhr Aufräumen/Abbau und Abschlussbesprechung
- Sportausrüstung:** Kurze Sportbekleidung und Schläger
- Verpflegung:** Täglich ca. 1,5 Liter Getränke (Wasser oder Apfelsaftschorle) sowie Geld für Pizzeria/Schnellrestaurant oder eigene Verpflegung mitbringen. Nach Absprache kann zum Mittagessen auch heimgegangen werden.
- Teilnehmerkreis:** 6 bis max. 14 Teilnehmer
- Trainer:** Marc Köhler, Gunter Göbertshan, Pascal Ried sowie weitere Trainer nach Bedarf
- Gebühr:** 15 Euro pro Tag (Bitte zu Beginn in bar entrichten)
- Anmeldeschluss:** **Mittwoch 20. April 2022**
Eine tageweise Teilnahme ist nach Absprache möglich.
- gez. Marc Köhler
1. Vorsitzender TTC RW Biebrich



Anmeldung

an Marc Köhler per E-Mail: koehma@gmx.de oder whatsapp 0173-6544013

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Trainingscamp an.

(Name)

(Vorname)

(Geburtsdatum)

(Telefon)

(gut lesbare E-Mail- - Druckschrift)

(Datum)

(Unterschrift des Spielers)

(Unterschrift der Eltern)