

HESSISCHER TISCHTENNIS-VERBAND e. V.

im Landessportbund Hessen e.V. - Mitglied im DTTB
Kreis Wiesbaden – Kreisjugendausschuss



Kreislehrgang Weihnachtsferien 2018/2019 in Wiesbaden-Auringen Schwerpunkt: Schlagtechnik, Aufschlag/Rückschlag, Kondition, Wettkampf

- Termin:** Montag, 7. Januar – Donnerstag, 10. Januar 2019
jeweils 09:00 Uhr bis 15:00 Uhr (Bitte pünktlich erscheinen!)
Abholen bitte erst nach Trainingsende!
- Lehrgangsstätte:** Mehrzweckhalle Auringen, Bremthaler Weg 4, 65207 Wiesbaden
- Trainingsprogramm:**
09:00 Uhr – 09:15 Uhr Umziehen, Aufbau
09:15 Uhr – 09:30 Uhr Begrüßung und Aufwärmen
09:30 Uhr – 11:00 Uhr 1. TT-Einheit Gruppentraining / Balleimer
(ohne Pause; ohne Bälle einsammeln; Trinkpausen beim Erklären)
11:00 Uhr – 11:30 Uhr TT-Wettkämpfe (Info siehe Seite 2)
11:30 Uhr – 12:30 Uhr Mittagspause
12:30 Uhr – 13:00 Uhr Aufwärmen und Übungen zur Körperstabilität
13:00 Uhr – 14:30 Uhr 2. TT-Einheit Gruppentraining / Balleimer
(ohne Pause; ohne Bälle einsammeln; Trinkpausen beim Erklären)
14:30 Uhr – 14:50 Uhr Kondition (6-Minuten-Lauf)
14:50 Uhr – 15:00 Uhr Abschlussbesprechung und ggf. Abbau
- Trainer:** Marc Köhler, Jörn Schulz und weitere Trainer nach Bedarf
(2-3 Trainer pro Einheit)
- Teilnehmerkreis:** Alle talentierten Spieler/innen ab Jahrgang 2006 und jünger aus dem
Kreis Wiesbaden (min. 12 bis max. 20 Plätze)
- Lehrgangsgebühr:** € 50,- Bitte am ersten Lehrgangstag bar entrichten (plus ggf.
Mittagessen mit Getränk 32 Euro)
- Anmeldeschluss:** Freitag, 14. Dezember 2018
Bei einer Überbuchung des Lehrgangs entscheidet die Reihenfolge
des Eingangs der Anmeldung.

gez. Jürgen Salzbrunn
Kreisjugendwart Wiesbaden



Anmeldung

an Jürgen Salzbrunn per E-Mail: juergen.salzbrunn@gmail.com

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Lehrgang in den Weihnachtsferien an.

(Name)

(Vorname)

(Geburtsdatum)

(Str, Hausnummer, PLZ, Ort)

(Telefon)

(gut lesbare E-Mail-Adresse - Druckschrift)

- Ich möchte an allen Tagen im Vereinsheim Mittagessen (32 €)
 - Ich bringe mir selbst Mittagessen zum gemeinsamen Essen im Vereinsheim mit
- Bitte zutreffendes ankreuzen

(Datum)

(Unterschrift des Spielers)

(Unterschrift der Eltern)

Wichtige Informationen

- Mitzubringen:** Kurze und lange Sporthose, alternativ Trainingsanzug, Sportschuhe für drinnen, täglich ca. 2 Liter Getränke (Wasser oder Apfelsaftschorle) sowie ggf. eigenes Mittagessen
- Mittagessen:** Es besteht die Möglichkeit im benachbarten Vereinsheim gemeinsam mit den Trainern ein für uns gekochtes Mittagessen zu sich zu nehmen. Die Kosten liegen bei 8 Euro pro Tag inklusive einem Getränk. Bitte vorher auf der Anmeldung angeben.
- Trinkpausen:** Getränke werden unter die Tische gestellt. Trinkpausen nur während des Erklärens der Übungen.
- Lehrgangsmethodik:** Gruppentraining „mit vielen Bällen“ sowie Einzeltraining (Balleimertraining).
- Es gibt acht TT-Einheiten. Aufschlagtraining wird ins Gruppentraining integriert. Jeder Spieler erhält mind. eine TT-Einheit Balleimertraining (jeweils zu zweit).
- TT-Wettkämpfe:** Alle Spieler werden zu Lehrgangsbeginn je nach Spielstärke einer Vierergruppe zugeteilt (je nach Teilnehmerzahl in 3 bis 5 Gruppen). Der Erste einer Gruppe steigt zum nächsten Tag auf. Der Letzte steigt ab. Die restlichen Spieler verbleiben in der Gruppe. Innerhalb einer Gruppe wird im System Jeder-gegen-Jeden gespielt.
- Es werden folgende Wettkampfspiele gespielt:
- Punktekonto (1.+3.Tag):** Beim Punktekonto handelt es sich um einen Turnierwettkampf, bei dem die Zählweise modifiziert wird. Es wird grundsätzlich nicht in Sätzen, sondern eine Gesamtzahl an Punkten ausgespielt. Es werden 30 Punkte festgelegt. Es kann also z.B. 20:10, 16:14 oder auch 30:0 ausgehen. Es ist nicht entscheidend, wer den Durchgang gewonnen hat. Die jeweiligen Spieler "zahlen" die gemachten Punkte auf ihr Punktekonto ein. Am Ende gewinnt der Spieler mit dem höchsten Punktestand (also die Summe aller gewonnenen Ballwechsel). Der Vorteil ist dabei, dass jeder einzelne Ball zählt und wichtig ist, die Konzentration hoch zu halten.
- Joker-Wettkampf (2.Tag):** Es werden zwei Sätze gespielt. Jeder Spieler hat pro Satz zwei Joker, die er setzen kann. Gewinnt er den Ballwechsel bei vorher gesetztem Joker, so erhält er zwei Punkte. Verliert er den Ballwechsel, dann erhält der Gegner einen Punkt. Steht es nach Sätzen 1:1 wird eine normale Verlängerung gespielt.
- Normales Turnier (4.Tag):** Es werden zwei normale Gewinnsätze gespielt.
- Lehrgangsbasketball:** Joola-Trainingsball Plastik
- Sonstiges:** Es wird keine Anmeldebestätigung verschickt. Nur bei Überbuchung des Lehrganges wird eine Absage erteilt bzw. die/der Spieler/in auf Warteliste gesetzt.