

1. Hagener TT-Vereinslehrgang



Ein kleiner TT-Bonbon!

*Einige Spieler der 1. & 2. Herren möchten alle interessierten Mitglieder der TT-Sparte zu einem vereinsinternen **Tischtennislehrgang für ehrgeizige Jugendspieler, Erwachsene und Senioren** einladen. Im Vordergrund steht die individuelle Verbesserung und Stabilisierung der Grundschläge unter Berücksichtigung verschiedener „Selfie“-Trainingsmethoden (Wie trainiere ich mich selbst!?).*

Der Trainingslehrgang ist offen für alle aktiven Spieler und Spielerinnen des SSC Hagen Ahrensburg und unserer Seniorentrainingsgruppe.



Methodische Inhalte

- Techniktraining
- Balleimer
- Ballmaschine
- Videoanalyse
- **Außerdem möglich:**
 - Materialberatung
 - Verschied. Schläger & Beläge testen

- **Termin/ Ort:** Sonntag, der 07.01.2018 / Sporthalle der Grundschule am Hagen
- **Uhrzeit:** 11:00 – 15:00 Uhr (Pause von 13:00 – 13:30 Uhr)
- **Leitung:** **Florian Gloy (2. Herren) & Christian Melnik (1. Herren)**
- **Teilnehmerzahl:** 8-14 Personen
- **Kosten:** 20 Euro/Tag (Geld geht z.T. zurück an die TT-Sparte!)
- **Anmeldung:** E-Mail: florian_gloy@web.de , per Handy 0176-413 25 160 oder mündlich beim Training! Bei 14 Teilnehmern wird die Anmeldung geschlossen!
- **Schwerpunkte:**
 1. Aufschlag „zur Vorbereitung“
 2. Rückschlag – „zum Spiel verderben“
 3. Einzeltraining

Mit einem freundlichen (Noppen)block!

Flo & Christian