

1. Hagener TT-Vereinslehrgang 2019



Ein kleiner TT-Bonbon!

*ich möchte 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 03.02.2019 / Sporthalle der Stormarnschule (Waldstraße 14)
- **Uhrzeit:** 11:00 – 15:00 Uhr (Pause von 13:00 – 13:30 Uhr)
- **Leitung:** **Florian Gloy (3. Herren)**
- **Teilnehmerzahl:** 5-8 Personen
- **Kosten:** 15 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 8 Teilnehmern wird die Anmeldung geschlossen!
- **Schwerpunkte:**
 1. Aufschlag „zur Vorbereitung“
 2. Übungen zur Ballsicherheit
 3. Einzeltraining

Mit einem freundlichen (Noppen)block!

Flo