



# Kaderlager SoTe 2011

in Grenchen vom 2. - 5.8.2010



Tag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
<b>Trainer:</b>	Chris (T), Vasu (T), Roger (K)	Chris (T), Vasu (T), Roger (K)	Chris (T), Vasu (T), Roger (K)	Chris (T), Vasu (T), Roger (K)
	Eintreffen in Grenchen um 8:20 Uhr			
<b>Morgen: Tagwach 7:00 Uhr, gemeinsames Morgenessen 7:30 - 8:15, Tagesvorbereitung/ Tennistasche packen</b>				
<b>Einlaufen &amp; Verschiebung auf die Tennisplätze: Start: 8:45 Uhr, warm up SoTe</b>				
<b>Training: Start: 9:00</b>	<b>Tennisclub Grenchen</b>	<b>Tennisclub Grenchen</b>	<b>Tennisclub Grenchen</b>	<b>Tennisclub Grenchen</b>
<b>1. Posten Tennis 1h</b>	Vh/Rh Sicherheit & Platzierung Zone 4 & 3	Zone 5	1. & 2. Service, Return Platzierung	Service & Return
<b>2. Posten Tennis 1h</b>	Volley, Smash, 2. Service Sicherheit	Stoppbälle, 2. Service Platzierung	REKA	Mentale Stärke
<b>3. Posten Kondition 1h</b>	Konditionstest	Tennisaerobik	Schnellkraft	Schnellkraft
<b>Wechsel nach 1h</b>				
<b>3 Gruppen à 8 Teilnehmer</b>				
<b>Mittag: 12:00 - 13:20 Uhr, Mittagessen im Club, Mittagspause</b>				
<b>Training: Start: 13:20</b>	<b>Tennisclub Grenchen</b>	<b>Tennisclub Grenchen</b>	<b>Tennisclub Grenchen</b>	<b>Tennisclub Grenchen</b>
<b>1. Posten Tennis 1h</b>	Beinarbeit: ball- & platzorient. Laufen Zone 3	Taktik und Mentale Stärke	Taktik und Mentale Stärke	Turnier
<b>2. Posten Tennis 1h</b>	hohe & tiefe Volleys, Smash, 2. Service & Return	in Matchformen	in Matchformen	
<b>3. Posten Kondition 1h</b>	Slide, Stopp & Start auf Sand			
<b>Wechsel nach 1h</b>				
<b>3 Gruppen à 8 Teilnehmer</b>				
<b>Auslaufen, cool down SoTe, Duschen</b>				
<b>Abendessen 17:30 Uhr im Club</b>				
<b>Abend: Verschiebung zum Hotel, Abendunterhaltung: Theorie, Pit-pat, Spieleabend, etc.</b>				