



# 1. Saisonvorbereitungswochenende in Plzeň (13.04 - 15.04.2018)



## **Mental Match Play Saisonvorbereitung 2018**

In einem Match, voll von langen Ballwechseln und nervenaufreibenden Momenten, einem Spiel, das mit den Bigpoints entschieden wird, ist körperliche sowie mentale Fitness der entscheidende Faktor. Um dies zu erlangen, geht es gemeinsam mit den Teilnehmern am 13.04.2018 auf zu Freunden, unserer Partner-Tennisschule

### **TK Škoda Plzeň z.s., Luční ulice 60a , Plzeň - Roudná**

welche in Tschechien zu einer der renommiertesten Tennisschulen zählt. Dort werden wir gemeinsam von unserem Trainer **Moritz Jessen** und unserem neuen Vereinsmitglied sowie dortigen Erfolgstrainerin **Eva Krejcova** trainiert.

Nach getaner Arbeit nächtigen wir im Herzen des historischen Zentrum Plzeňs, dem kleinen Familienhotel

### **ROUS, Zbrojnická 7, 301 15 Plzeň.**

Nicht nur beim Frühstück ist für das leibliche Wohl gesorgt, sondern es sei auch zu erwähnen, dass es sich hierbei um das einzige Hotel Pilsens handelt, welches ein hauseigenes, selbstgebrautes Bier anbietet.

### **Programm:**

Es erwartet uns ein bunter Mix an Themen:

- Technik der Grundschläge für VH, RH, Aufschlag und Volley
- Minimierung der Unforced Errors
- Aufschlag und Return
- Taktische Spielzüge für das Einzelspiel
- Angriff-Volley für das Einzelspiel
- Und zu guter Letzt, das altbewährte Konditions- und Koordinationstraining

### **Trainingszeiten:**

Freitag: 16 - 18 Uhr

Samstag: 9 - 12 Uhr (Mittagspause)

13 - 17 Uhr (anschließend zur freien Verfügung, wer noch kann)

Sonntag: 10 - 13 Uhr

14 - 16 Uhr (gemeinsame Abreise)

### **Treffpunkt: (sofern nicht anderweitige Anfahrt geplant)**

- Tennisanlage des ESV Flögelrad e.V.
- Abfahrt: 13 Uhr