

4 Schritte zur Aufnahme in den OÖTV - Kidskader

1. Anmeldung über das **OÖTV-Sportsekretariat** zur OÖTV KIDS Sichtung.
2. Teilnahme an der OÖTV KIDS Sichtung - daraus folgt die Registrierung im **OÖTV-Sportsekretariat**.
3. Anmeldung für das OÖTV Kidskader-Basistraining in den OÖTV JUGEND-Partnerakademien über das **OÖTV-Sportsekretariat**.
4. Regelmäßige Teilnahme am OÖTV Kidskader-Basistraining.

TRAININGSLEITFADEN:

Trainingsumfang

9 -12
Stunden

50 %
Tennis
45-90 min

30 %
Kondition
30-60 min

20 %
Turniere
freies Spiel

Training:

Einzeltraining - je früher desto besser!

Gruppentraining ist wichtig und macht Spaß. Aber Tennis ist ein technisch anspruchsvoller Sport und um die grundlegenden Techniken korrekt zu erlernen sind individuelle Einzelstunden unbedingt notwendig!

Umfang:

Mindestens 2 bis 3 Trainingseinheiten wöchentlich und das ganzjährig. Ergänzend ist viel „freies Spielen“ im Verein von großer Bedeutung!

Zusätzlich zum Tennis ist ein regelmäßiges motorisches Training, sowie die Ausübung anderer Sportarten sehr zu empfehlen und für die Entwicklung wichtig (z.B. Fußball).

Wettkämpfe:

Trainieren-Üben-Matchen! Der Einstieg erfolgt über die Sternchenturniere, ROG-Turniere, OÖTV-Turniere und letztendlich den ÖTV KAT 1 Turnieren. Die Teilnahme an den OÖTV Kids Landesmeisterschaften ist ein Pflichttermin!

Pro Kids Gruppen:

Eine Aufnahme in die ÖTV & OÖTV Pro Kids Gruppen erfolgt durch tolle Turnierergebnisse.

ALLE INFORMATION FINDEN SIE AUF DER OÖTV HOMEPAGE www.ooetv.at