**TTC Rot-Weiß 1921 Biebrich e.V.**

Mitglied im HTTV - Mitglied im DTTB

**Trainingscamp Osterferien 2022 in Wiesbaden-Biebrich**

Termin: **Freitag, 22. April – Samstag, 23. April 2022**

 ***jeweils 09:45 Uhr bis 15:00 Uhr***

Ort: **Sporthalle Otto-Stückrath-Schule, Albert-Schweitzer-Allee 40, 65203 Wiesbaden**

Trainingsschwerpunkte: Auf-/Rückschlag, Spiel-Eröffnung, Wettkampforientierung

Ablauf: 09:45 Uhr – 10:00 Uhr Einlass, Umziehen, Aufbau

 10:00 Uhr – 10:15 Uhr Aufschlagtraining

 10:15 Uhr – 10:30 Uhr Aufwärmen, Koordination

 10:30 Uhr – 12:00 Uhr Gruppentraining und Einzeltraining am Balleimer

 **(regelmäßige Übungen auf Serie)**

 *12:00 Uhr – 13:00 Uhr Mittagspause*

 13:00 Uhr – 13:15 Uhr Aufschlagtraining

 13:15 Uhr – 13:30 Uhr Aufwärmen, Koordination

 13:30 Uhr – 14:45 Uhr Gruppentraining und Einzeltraining am Balleimer

 **(Übungen mit Aufschlag/Rückschlag/Spieleröffnung sowie Wettkampf)**

14:45 Uhr – 15:00 Uhr Aufräumen/Abbau und Abschlussbesprechung

Sportausrüstung: Kurze Sportbekleidung und Schläger

Verpflegung: Täglich ca. 1,5 Liter Getränke (Wasser oder Apfelsaftschorle) sowie Geld für Pizzeria/Schnellrestaurant oder eigene Verpflegung mitbringen. Nach Absprache kann zum Mittagessen auch heimgegangen werden.

Teilnehmerkreis: 6 bis max. 14 Teilnehmer

### Trainer: Marc Köhler, Gunter Göbertshan, Pascal Ried sowie weitere Trainer nach Bedarf

###

Gebühr: 15 Euro pro Tag (Bitte zu Beginn in bar entrichten)

**Anmeldeschluss: Mittwoch 20. April 2022**

**Eine tageweise Teilnahme ist nach Absprache möglich.**

gez. Marc Köhler

1.Vorsitzender TTC RW Biebrich

--------------------------------------------------------------------------------------------- ✄ ----------------------------------------------------------------------------------

# Anmeldung an Marc Köhler per E-Mail: koehma@gmx.de oder whatsapp 0173-6544013

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Trainingscamp an.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Name) (Vorname) (Geburtsdatum)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Telefon) (gut lesbare E-Mail- - Druckschrift)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

(Datum) (Unterschrift des Spielers) (Unterschrift der Eltern)