# PMTR TENNISAKADEMIE

**Telefon:** 0208 9697700
**Email:** service@pmtr.de
**Web:** www.pmtr.de

**Adresse:** Mintarder Straße 21,
45481, Mülheim an der Ruhr

**Social Media:**

## OFFICE

Öffnungszeiten - Büro
**MÜLHEIM AN DER RUHR**
Mo. - Fr. 9.00 - 17.00 Uhr
Sa. - So. Geschlossen

Öffnungszeiten- Büro
**DUISBURG**
Mo. - Fr. 9.00 - 17.00 Uhr
Sa. - So. Geschlossen

## STANDORTE

Mülheim an der Ruhr
**PMTR TENNISAKADEMIE**
Mintarder Straße 21 - 45481

Duisburg
**SPORTSCHULE WEDAU**
Margaretenstraße 27 - 47055

## PARTNER

Mülheim an der Ruhr
**KAHLENBERGER HOCKEY & TENNIS CLUB E.V.**
Mintarder Straße 39 - 45481

Duisburg
**DSC PREUSSEN**
Futterstraße 30 - 47058 Duisburg

## SPONSOREN

**Fila - Dunlop - Head**

**K-Swiss - Babolat - UniExperts**

**TennisTraveller - Obstbaron - B&B**

**Hotel Kocks - ASW Fitness**

**Kirschbaum - MTZ**

## Tenniscamp

Oktober, 2023

## Auswertung:

### Athletikinfo

Bilaterale Ausbildung

- Werfen ○ Gut ○ Mittel ○ Mäßig | Nicht-Schlagarm: ○ Gut ○ Mittel ○ Mäßig
- Fangen ○ Gut ○ Mittel ○ Mäßig | Nicht-Schlagarm: ○ Gut ○ Mittel ○ Mäßig
- Laufen ○ Sehr koordiniert ○ Mittel koordiniert ○ Mäßig koordiniert
- Springen ○ Sehr koordiniert ○ Mittel koordiniert ○ Mäßig koordiniert

Koordination

- Orientierung ○ Gut ○ Mittel ○ Mäßig
- Differenzierung ○ Gut ○ Mittel ○ Mäßig
- Gleichgewicht ○ Gut ○ Mittel ○ Mäßig
- Rhythmisierung ○ Gut ○ Mittel ○ Mäßig
- Reaktion ○ Gut ○ Mittel ○ Mäßig

Anmerkung

### Tennisanalyse - Tennistrainer*in:

**Thema: Spielfähigkeit**

Kurze Beschreibung der aktuellen Spielfähigkeit (SIT-Stufen)

**Zusätzlich:** Spiel von der Grundlinie

Spieleröffnung (Aufschlag / Return)

Netzspiel / Übergang zum Netz / Volley / Schmetterball

Beschreibung Spielertyp (sofern möglich)

○ Offensive(r) Grundlinienspieler*in ○ Defensiver Grundlinienspieler*in

○ Serve & Volley ○ Sucht aktiv Übergang zum Netz

Anmerkungen

# THEMEN

- Athletikauswertung
- Tennisanalyse
- Trainingsempfehlung

**Thema: Sozial & mental**

- Trainingsintensität

  Sehr Hoch  Hoch  Mittel  Mäßig  Gering

- Engagement / Motivation

  Sehr Hoch  Hoch  Mittel  Mäßig  Gering

- Konzentrationsfähigkeit

  Sehr Hoch  Hoch  Mittel  Mäßig  Gering

- Gruppendynamik

  Sehr Hoch  Hoch  Mittel  Mäßig  Gering

- Umgang mit schwierigen Situationen

  Sehr gut  Gut  Mäßig  Gering

Anmerkungen Sozial/Mental

**Thema: Griffe**

- Vorhand

  Ok / Griffname:

  Nicht Ok / Griffname:
  Verbesserungsvorschlag:

- Rückhand

  Ok / Griffname:

  Nicht Ok / Griffname:
  Verbesserungsvorschlag:

- Volley

  Ok / Griffname:

  Nicht Ok / Griffname:
  Verbesserungsvorschlag:

- Aufschlag

  Ok / Griffname:

  Nicht Ok / Griffname:
  Verbesserungsvorschlag:

## THEMEN

- Athletikauswertung
- Tennisanalyse
- Trainingsempfehlung

**Thema: Technik**

Vorhand / Rückhand - Ausgangsposition bei den Grundschlägen

- Breite und tiefe Ausgangsposition

  Immer Teilweise Wenig Gar nicht

- Split Step

  Immer Teilweise Wenig Gar nicht

- Schläger aufrecht vor dem Körper

  Immer Teilweise Wenig Gar nicht

- Aufrechter, leicht nach vorne gebeugtem Oberkörper

  Immer Teilweise Wenig Gar nicht

- Gerader Rücken

  Immer Teilweise Wenig Gar nicht

- Aktive Bewegung zum Ball

  Immer Teilweise Wenig Gar nicht

Früher Treffpunkt

- Vorhand (Ziel 1 Uhr)

  Vorhanden Teilweise vorhanden Nicht vorhanden

- Rückhand (Ziel 11 Uhr)

  Vorhanden Teilweise vorhanden Nicht vorhanden

Kompakte / kurze bzw. situativ angepasste) Schlagvorbereitung

- Vorhand

  Immer Teilweise Wenig Gar nicht

- Rückhand

  Immer Teilweise Wenig Gar nicht

Kompletter (rotativer) Ausschwung um die Schulter

- Vorhand

  Immer Teilweise Wenig Gar nicht

- Rückhand

  Immer Teilweise Wenig Gar nicht

## THEMEN

- Athletikauswertung
- Tennisanalyse
- Trainingsempfehlung

Beschleunigung Schlägerkopf zum (kurz vor) Treffpunkt

- Vorhand

  Immer Teilweise Wenig Gar nicht

- Rückhand

  Immer Teilweise Wenig Gar nicht

Anmerkungen Allgemeine Grundschläge

Volley (sofern möglich)

- breite, tiefe Ausgangsposition

  Immer Teilweise Wenig Gar nicht

- aktive Körperbewegung/Schritt zum Ball

  Vorhanden Teilweise vorhanden Nicht vorhanden

- sehr kurzer, kompakter Armeinsatz

  Vorhanden Teilweise vorhanden Nicht vorhanden

Anmerkungen Allgemeiner Volley

Aufschlag

- Beschleunigung zum Treffpunkt

  Vorhanden Teilweise vorhanden Nicht vorhanden

- Pronation

  Vorhanden Teilweise vorhanden Nicht vorhanden

- Ballführung

  Sehr kontrolliert Wenig kontrolliert Nicht vorhanden

Sonstige Bemerkungen Aufschlag (allgemein)

Anmerkung zu anderen Schlägen (z.B. Stop)

## THEMEN

- Athletikauswertung
- Tennisanalyse
- Trainingsempfehlung

**Thema: Taktik**

Grundlagen

- Spielaufbau über Cross-Ballwechsel

  ○ Vorhanden ○ Teilweise vorhanden ○ Nicht vorhanden

- Return durch die Mitte

  ○ Vorhanden ○ Teilweise vorhanden ○ Nicht vorhanden

Beherrschen von basistaktischen Elementen

- Rot (Defensiv)

  ○ Sehr gut ○ Gut ○ Mittel ○ Gering ○ Gar nicht

- Gelb (Neutral)

  ○ Sehr gut ○ Gut ○ Mittel ○ Gering ○ Gar nicht

- Grün (Offensiv)

  ○ Sehr gut ○ Gut ○ Mittel ○ Gering ○ Gar nicht

Anmerkung Taktik

**Trainingsempfehlung**

Mit freundlichen Grüßen

**PMTR Tennisakademie**


# BECOME A CHAMPION

Seit über 20 Jahren einer der größten Tennisakademien Deutschlands

**Tenniscamps**

Verbessere mit Hilfe unserer Camps deine Tennisskills innerhalb weniger Tage

**Traincloud**

Besuche unsere Online-Cloud und trainiere weltweit flexibel sowie kostenlos deine Technik

**Trainingsprogramme**

Unser mehrstufiges Ausbildungskonzept formt dich alters- & leistungsgerecht zu einem richtigen Tennisspieler