



## Durchführungshinweise zum Jugendtraining

### 1. Trainingsbeginn und Trainingsende

Bitte immer 15 Minuten vor Trainingsbeginn zur Durchführung des Warm-up anwesend sein. Das Warm-up beinhaltet Einlaufen, Seilchensprünge (Springseile mitbringen!) und Stretching. Nach dem Training findet ein 15-minütiges Cool-down statt. Es beinhaltet Auslaufen und Stretching. Häufiger wird im Anschluß an das Training Matchtraining oder Konditionstraining durchgeführt. Bitte erkundigt euch am Anfang der Stunde danach, wann Trainingsende ist und ihr abgeholt werden könnt.

### 2. Trainingsausfall

Fällt das Training seitens der Tennisschule aus, informieren wir euch kurzfristig telefonisch oder in der vorherigen Trainingsstunde hierüber. Bitte meldet euch persönlich beim Trainer ab, wenn ihr nicht zum Training kommen könnt. Wir bitten um Verständnis für die zukünftige Regelung des Fördervereins, Trainingskosten und Hallenkosten für nicht abgesagte Stunden in Rechnung zu stellen.

### 3. Kleidung

Bitte tennisgerechte Kleidung zum Training mitbringen, d.h. bitte keine Freibadausrüstung. Tennisschuhe mit Clay-Court- (Sandplatz-) Profil sind Pflicht!

Bitte außerdem genügend Kleidung zum Wechseln während und nach dem Training mitbringen, um Erkältungen vorzubeugen.

### 4. Verpflegung

Zum Training bitte nur Mineralwasser und/oder Apfelschorle oder Iso-Getränke mitbringen. Hier empfiehlt sich als günstigste Alternative Apfelschorle. Mineralwasser alleine verfügt über zu wenig Mineralien und selbstverständlich keine Kohlenhydrate, so daß es durch Mangelserscheinungen zuvor genannter Inhaltsstoffe zu einem vorzeitigen Leistungsabfall kommen kann. Über Iso-Getränke streiten sich noch immer die Gelehrten, eines ist aber sicher: am meisten hiervon profitieren die Hersteller! Für längere Trainingseinheiten bitte Zwischenmahlzeiten (Müsliriegel und Obst) mitbringen. Keine Süßigkeiten oder Milchschnitten!

### 5. Ausrüstung

Bitte bei der Ausrüstung auf funktionsfähige Schläger achten. Es empfiehlt sich einen Ersatzschläger oder Zweitschläger mitzubringen, wobei der Zweitschläger nur kurz angespielt werden sollte, damit nicht beide Besaitungen in einer Spieleinheit reißen. Rechtzeitig bitte die Griffbänder wechseln (beugt Blasen- und Schwielenbildung und selbstverständlich dem Rutschen vor). Bitte immer 4 Tennisbälle mitbringen.

### 6. Training bei Regen

Bei Regen findet das Training im Forum Castrop statt. Zusätzlich zu den Trainingskosten werden 8,00 € Hallengebühren berechnet. Sollte eine Hallenbuchung nicht möglich sein, fällt das Training aus. Im Zweifelsfalle bitte vorher den jeweiligen Trainer anrufen.

### 7. Platzpflege

Damit wir auch immer gleichbleibend gute Trainingsplätze haben, bitten wir um die Einhaltung der aushängenden Regeln zur Platzpflege. Bitte das Linienfegen nicht vergessen!

### 8. Elternanwesenheit

Die Erfahrung hat gezeigt, dass ein durch Eltern unbeobachtetes Training in der Regel natürlicher verläuft. Wir bitten daher die Eltern von einer regelmäßigen Anwesenheit beim Training abzusehen. Wir bitten Sie aber trotzdem darum, doch immer mal wieder beim Training zwecks eines Erfahrungsaustauschs zuzusehen. Ist sehr wichtig für die Kinder!

gez. Björn Louis