



TRAININGSPYRAMIDE

Höchst PRO

Leistungssport-Training und individuelles Konzept für jeden Tennisspieler, der das eigene Spiel für den Wettkampf stärken will.

Höchst PRO

Fördertraining

Kinder, Jugendliche und Aktive, die in ihrer Altersklasse zu den Besten gehören und für den Verein in einer Mannschaft spielen, können für unser PRO-Fördertraining nominiert werden. Das Training wird vom Verein finanziell unterstützt und vom Leistungssport-Cheftrainer durchgeführt.

Höchst TEAM

Mannschaftstraining

Jede Höchster Jugend- und Aktivenmannschaft hat regelmäßiges Mannschaftstraining, welches von dem Mannschaftstrainer durchgeführt wird. Das Training ist für die Spieler mit bis zu 50 % gefördert.

Höchst TEAM

Basistraining für jedes Mitglied. Von 4er- bis Einzeltraining ist alles möglich. Wir bieten Saisontraining sowie auch einzelne Stunden an. Dieses Training richtet sich an alle, die ihr Tennis auf's nächste Level bringen möchten.

Höchst BASIC

Der Einstieg ins Tennis beim HTHC. Wir bieten regelmäßig kostengünstige Anfängerkurse für jedes Alter an. Die BASIC-Kurse bilden die Grundlage für die Spielfähigkeit der nächsten Stufe.

Unser Konzept und Trainingsangebot

	Höchst PRO Leistungssport	Höchst TEAM Freizeit- und Mannschaftsspiel	Höchst BASIC Tenniseinstieg
Über die individuellen Förderungen, die Einteilung des Förderkaders und über die Konzeptions des Trainings entscheidet das Tennis-Board-Höchst bestehend aus sportlichem Leiter Höchst PRO, Geschäftsführer und Tennisvorstand.			
3-6 Jahre		Fokussierung auf erste tennisspezifische Koordinationsmuster und Vorbereitung auf U8 Wettbewerbe (5/6 Jahre) → BALLSCHULE **** → TEAM-Stunde(n)	Erste Eindrücke mit Schläger und Ball sammeln. Die Kinder sollen spielerisch an den Sport herangeführt werden. → BALLSCHULE ****
7-11 Jahre	Kinder, die in diesem Alter bereits Turniere spielen, haben hier die Möglichkeit, altersgerecht Tennis richtig zu erlernen. Ziel ist es, wesentliche Techniken mit Abschluss der U12 zu beherrschen. → MANNSCHAFTSTRAINING * → FÖRDERTRAINING **	Heranführung ans Wettkampftennis. Techniktraining mit den altersspezifischen Ballstufen. → MANNSCHAFTSTRAINING * → TEAM-Stunde(n)	Kennenlernen von Schläger und Ball, mit dem Vorhaben Fähigkeiten für den Einstieg ins TEAM Training zu erlernen. → TENNIS-KIDS ****
12-16 Jahre	Ganzheitliches Trainingsangebot für ein abgestimmtes mehrstündiges Wochenprogramm. Fokus auf nachhaltige Entwicklung in allen Bereichen des Sportlerseins. → MANNSCHAFTSTRAINING * → FÖRDERTRAINING ** → ATHLETIKTRAINING → PRO-Stunde(n)	Technik und Matchtraining mit dem Ziel einer erfolgreichen Medensaison. TEAM soll gelebt werden. → MANNSCHAFTSTRAINING * → ATHLETIKTRAINING → TEAM-Stunde(n)	Lust auf Tennis wecken. Nach Abschluss des Kurses Einstieg in reguläres Training möglich.*** → JUGEND-SCHNUPPERKURS
Ab 16 Jahren	Übergang zum Erwachsenen-Turnier-Tennis. Individuell abgestimmtes Trainingsprogramm. Ganztagestraining möglich. → MANNSCHAFTSTRAINING * → FÖRDERTRAINING ** → ATHLETIKTRAINING → PRO-Stunde(n)	Technik und Matchtraining mit dem Ziel einer erfolgreichen Medensaison. TEAM soll gelebt werden. Einstieg in die Aktiven-Mannschaften als Ziel. → MANNSCHAFTSTRAINING * → ATHLETIKTRAINING → ATHLETIKTRAINING → TEAM-Stunde(n)	Tennis mit anderen ausprobieren. Ziel des Trainings ist es neben dem Erlernen der wichtigsten Schlägen, Mitstreiter fürs reguläre Training im Anschluss zu finden.*** → ERWACHSENEN-SCHNUPPERKURS

* berechtigt zur Teilnahme am Mannschaftstraining sind ausschließlich Mitglieder des HTHC. Der Spieler muss fester Bestandteil der jeweiligen Mannschaft sein. Über die endgültige Teilnahme entscheiden die jeweiligen Mannschaftstrainer und das Board. Das Training wird vom Verein gefördert.

** für das Fördertraining kann man durch das Board eingeladen werden. Das Training ist speziell für Leistungsspieler konzipiert und hat daher einen gewissen Anspruch an die Spieler (Wettkampf, Verhalten, Trainings pro Woche etc.). Die geförderte Teilnahme ist nur für Mitglieder und Mannschaftsspieler möglich.

*** die Teilnahme an den Schnupperkursen ist gegen Gebühr, aber ohne Mitgliedschaft möglich. Für den anschließenden Einstieg ins reguläre Training (TEAM-Stunde) ist die Mitgliedschaft Pflicht.

**** für die Teilnahme an der Ballschule und bei den Tennis-KIDS ist eine Mitgliedschaft Voraussetzung (einmaliges Ausprobieren ist ohne Mitgliedschaft nach vorheriger Absprache möglich). Der Ballschulkurs ist kostenlos.