

## **TENNIS 2-DAAGSE 19 en 20 oktober 2009**

Locatie: Tennispark van T.C. West-Voorne, Swinsedreef 22,  
3235 AR, Rockanje.

Organisatie: Tennis Academy Rotterdam onder leiding van Arthur Hamers,  
bijgestaan door tennistrainers van TAR.

### **PROGRAMMA VOOR BEIDE DAGEN**

09.00 – 09.15	Melden.
09.15 – 09.30	Uitleg door Arthur Hamers, regiomanager Tennis Academy Rotterdam Voorne-Putten.
09.30 – 12.00	Hierin zal iedereen 2 verschillende blokken training gaan volgen. Te weten een tennistraining waarbij techniek en tactiek centraal zullen staan. Bij deze trainingen zal er ook gebruik worden gemaakt van een tweetal ballenmachines en een snelheidsmeter. Bij de andere training zullen de conditionele vaardigheden getraind worden.
12.00 – 13.00	Gezamenlijke lunch.
13.00 – 15.30	Alle deelnemers zullen nu wedstrijden gaan spelen, waarbij vooral aandacht geschonken zal worden aan de mentale aspecten van het tennisspel.
15.30 – 15.45	Afsluiting.

Er kunnen maximaal 48 deelnemers meedoen, VOL = VOL.  
Inschrijving staat open voor alle jeugd vanaf 6 t/m 16 jaar.  
Deelname staat ook open voor jeugd die geen lid is van T.C. West-Voorne

Voor nadere informatie kunt u contact opnemen met Arthur Hamers 06-24749320