

Training für die Asse von Morgen

Tommy Haas hat den Weg des Erfolgs durchlebt und gibt seine Erfahrungen an alle Kursteilnehmer weiter. Die Kursteilnehmer der Tommy Haas Tennisacademy erhalten einen nach diesem Erfolgsmuster ausgearbeiteten Trainingsplan, entsprechend für alle angebotenen Spielklassen.

Dieser, je nach Spielklasse individuell ausgearbeitete Trainingsplan enthält folgende Basiselemente: Vorbereitung, Ernährung, Training und Taktik.

Peter und Tommy Haas haben die Inhalte nach den neuesten Spiel- und Trainingsmethoden ausgearbeitet. Jeder Trainingsplan ist garantiert von Tommy Haas persönlich unterzeichnet und garantiert somit beste Qualität in seiner Tennisacademy.



Die Philosophie der Tommy Haas Tennisacademy

Planen, Spielen, Siegen - Tommy Haas gibt in seiner Tennisacademy reichlich Empfehlungen ab. Werde diese berücksichtigt, so ist die Erfolgchance am größten. Es bestehen keine Zwänge - Sie bestimmen Ihren Erfolg. Alles was Sie dazu brauchen, geben wir Ihnen an die Hand!

In der Tommy Haas Tennisacademy steht Tennis im Vordergrund. Ein Aufenthalt ist für alle geeignet, die sich im Tennis wesentlich verbessern wollen. Das leistungsorientierte und individuelle Trainingsprogramm führt Sie schnell zum Erfolg.

Planen

a) Vorbereitung

Zwei Wochen vor Ihrem Abflug erhalten Sie ein Trainingsbooklet, da u. a. nützliche Tipps und Übungen zur optimalen, sportlichen Vorbereitung enthält.

b) Ernährung

Ein Ernährungsleitfaden bereitet Ihren Organismus auf Mineralstoffverlust als auch auf das Ausdauertraining vor.

Spielen

a) Training

Während des intensiven, konzentrierten Trainings wird Ihre Technik gezielt geschult und verbessert. Z. B. durch "Olympics" einer Übung, bei der durch aggressive Volleys und Passierbälle Beweglichkeit und Reaktionsschnelligkeit am Netz geschult werden. Übungen wie "Doppel-WM" fördern den Mut zum aggressiven Vollieren, "Wimbledon" die Fähigkeit, den Übergang von der Grundlinie ans Netz souverän zu beherrschen.

b) Taktik

Der Trainerstab vermittelt Ihnen neben der richtigen Spieltaktik auch wichtige Tipps und Tricks im Umgang mit den unterschiedlichen Belägen, Wetterbedingungen sowie die kleinen und wichtigen Kniffe im zwischenmenschlichen Spiel mit Ihrem Herausforderer auf dem Platz.

Siegen

Der Erfolg. Das Ziel eines jeden Kursteilnehmers sollte es sein, einen besseren Spieler aus seinem Umfeld zu schlagen, oder in der folgenden Saison ein höheres Niveau zu spielen.

Trainingsplan/Zeitlicher Ablauf

Diesen erhalten Sie vorab in einem, persönlich von Tommy Haas unterzeichneten, Trainingsbooklet.

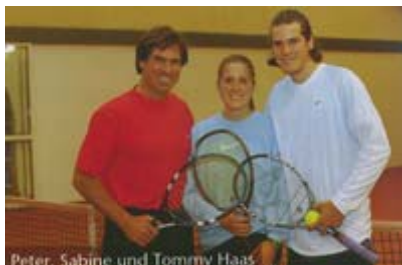
Kursarten

- **Profi-Kurs*** (für Spieler der Bundesliga/Regionalliga):
3 Std./180 Mi. tägliches Training
- **Advantage-Kurs*** (für Spieler der Verbandsliga):
3 Std./180 Mi. tägliches Training
- **Advantage-Kurs*** (für Spieler der Kreisliga):
3 Std./180 Mi. tägliches Training

* Für alle Kursarten gilt: zzgl. Matchplay, Freispieleinheiten und Konditionstraining

Bei entsprechender Qualifikation kann der Spieler innerhalb eines 2- oder 3-Wochenprogrammes in einen höheren Kurs aufsteigen!

Der Trainerstab



Cheftrainer ist Peter Haas, Vater, Trainer und persönlicher Betreuer von Tommy. Unterstützt wird er u. a. von Sabine Haas, Schwester von Tommy und selbst ehemalige Weltranglistenspielerin.