

TLZ Mittelhessen

Das Tennisleistungszentrum in Mittelhessen

TENISSCHULE CAROW

Seit 1985 besteht die Tennisschule Carow und ist zu einem festen Bestandteil des sportlichen Lebens in Gießen und Umgebung geworden. Im Mittelpunkt steht der qualifizierte Tennisunterricht für Kinder und Jugendliche vom Breitensport bis hin zum Leistungssport, aber auch für interessierte Erwachsene und Eltern gibt es passende Angebote. Die Tennisschule bildet die Basis für das Tennisleistungszentrum Mittelhessen, aus welcher viele talentierte und ambitionierte TennisspielerInnen in den Leistungsbereich hineinwachsen.

DIE VISION DES TLZ

Ambitionierte Kinder und Jugendliche sollen in heimischer und vertrauter Umgebung ein leistungsorientiertes Tennistraining erhalten. Das Trainingskonzept integriert das Kreis- und Bezirkstraining, sowie Maßnahmen des HTV, um neben dem Leistungssport auch der Schule und Freizeitgestaltung den nötigen Freiraum für eine gesunde und altersgemäße Entwicklung zu geben.

Das TLZ bietet ein tägliches Training mit einer individuell ausgerichteten Ausbildung und Trainingsplanung. Jeder Spieler und jede Spielerin erhält einen festen Ansprechpartner für den gesamten Trainingsprozess und die Turnierplanung. Neben der alltäglichen Kommunikation, führen TrainerIn, SpielerIn und Eltern in entsprechenden Abständen gemeinsame Planungs- und Entwicklungsgespräche.

Neben dem Leistungstraining in Kleingruppen „Leistungsgruppentraining“, können Einzelstunden und Tandemstunden, bestehend aus zwei Personen, gebucht werden. Diese bieten den nötigen Raum für den Einsatz von Videokorrekturen, Match- und Technikanalysen.

Neben dem Technik- und Taktiktraining, findet zudem ein tennisspezifisches Konditionstraining statt. Hier wird altersgemäß die Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Beweglichkeit geschult. Darüber hinaus liegt ein weiterer Fokus auf einem vielfältigen Koordinations- und Geschicklichkeitstraining.

Das TLZ bereitet alle SpielerInnen langfristig und intensiv auf diverse Sichtungen, den Menge-Cup, (Kleinfeld)-Turniere, DTB-Konditionstest etc. vor. Die individuellen Events finden ihre Berücksichtigung in der Periodisierung und Gestaltung der Trainings- und Wettkampfplanung.

Über das eigentliche Training hinaus, bietet das TLZ weitere Bereiche an

- Ausrüstungsservice zu Sonderkonditionen (Schläger/Saitenverträge)
- Einen ruhigen Platz zum Lernen im Clubhaus
- Kooperationen für physiotherapeutische Betreuung, sowie Sportuntersuchung, Ergometrie und Spirometrie

„Im TLZ wird kein Programm X abgespielt, sondern je nach den individuellen Voraussetzungen wird eine spezifische Schwerpunktsetzung, Förderung und Forderung im Training erarbeitet, um so die optimale und individuelle Entwicklung des einzelnen Kindes und Jugendlichen zu ermöglichen.“ – M.Carow

BAUSTEINE DES TRAININGS



DIE CHEFTRAINER DES TLZ

Um unsere ambitionierten Ziele zu erreichen steht ein sehr engagiertes und leistungsorientiertes Trainerteam zur Verfügung

Michael Carow

Zuständigkeit: Gesamtorganisation, Trainingsplanung, individuelles Training
Vita: B-Trainer Tennisleistungssport, B-Trainer Krafttraining, Sportstudium Sportmanagementausbildung, langjähriger Bezirks- und Kreistrainer, Cheftrainer in mehreren Vereinen
Eigene Erfolge: langjährige Erfahrung im Leistungssport (Deutscher Meister, Hessenmeister, Ironman Finisher)

Kristina Ziprikow

Zuständigkeit: Breitensport Erwachsene – Einzelstunden und Gruppenstunden
Vita: Staatlich geprüfte Tennislehrerin (VDT/in Ausbildung), B-Trainer Leistungssport in Ausbildung, lange Erfahrung mit regional erfolgreichen Jugendlichen und Erwachsenen Gruppen
Eigene Erfolge: Erfolgreiche Tennisspielerin

Beruk Tsegai

Zuständigkeit: Taktiktraining, "Playing" Coach", Matchanalyse, Konditionstraining
Vita: Kreistrainer
Eigene Erfolge: Erfolgreicher Tennisspieler

DAS UMFELD DES TLZ

Wir möchten den heimischen Talenten ein optimales Umfeld schaffen. Hierfür gehört nicht nur das qualifizierte Tennistraining, sondern auch eine kurze Anreise zum Training mit wenig organisatorischen Hindernissen für SpielerInnen und Eltern. Ebenso ist die Atmosphäre auf der Anlage für das Wohlbefinden und die Entwicklung der Kinder und Jugendlichen wichtig. Daher ist das TLZ auf dem Gelände des TC Linden (Gießener Pforte 30) im Herzen von Mittelhessen zuhause. Hier findet neben den Tennisplätzen, auf der gestalteten Anlage sowie rund um den See, ein vielfältiges koordinatives und konditionelles ergänzendes Training statt.

Im Winter findet das Training mit der Tennishalle des Alternate Sportpark in Linden, sowie in der Tennishalle des TC RW Gießen statt.