

Josef Grabinger  
**Bezirkstrainer Oberpfalz**

✉ Starenstr. 8, 92421 Schwandorf

☎ p: 09431/62754

E-Mail: [josef-grabinger@o2online.de](mailto:josef-grabinger@o2online.de)

BAYERISCHER TISCHTENNIS-VERBAND E.V.  
**BEZIRK OBERPFALZ**



Josef Grabinger, Starenstr. 8, 92421 Schwandorf

Schwandorf, April 2013

## **Sichtungslehrgang des Bezirks Oberpfalz am 28. April 2013**

Hallo Mädchen und Buben,

am Sonntag, den **28.04.2013** findet ein Sichtungslehrgang im TT-Leistungszentrum Burglengenfeld statt.

***Eingeladen sind alle Jugendlichen der Jahrgänge 2001 und jünger.***

Anwesenheit und Aufbau ist um 9.15 Uhr.

**Trainingseinheit I: von 9.30 Uhr bis 12.00 Uhr**

**Mittagspause: von 12.00 Uhr bis 12.30 Uhr**

**Trainingseinheit II: von 12.30 Uhr bis 15.00 Uhr**

### **Trainingsinhalte:**

- **Erlernen und Verbessern der Schlagtechniken**
- **Techniktraining am Balleimer**
- **Systematische Beinarbeit**
- **Auf- und Rückschlagübungen**
- **Spieltaktische Übungen**
- **Wettkampforientiertes Systemtraining**
- **Individuelle Spiel- und Wettkampfformen**
- **TT-spezifisches Konditionstraining**

Diese Angebot ist an alle gerichtet, die sehr ehrgeizig sind und sich nach vorne orientieren.

**Für Hallenmiete und Unkosten wird ein Eigenbetrag von 15,- Euro pro Teilnehmer erhoben.**

Das soll für Dich ein zusätzlicher Ansporn sein, beherzt an die Sache ranzugehen. Bitte bringt ausreichend zum Trinken und auch Verpflegung mit. Bei Rückfragen stehe wir jederzeit gerne zur Verfügung.

Noch Fragen? Dann wende Dich an den Leiter des Bezirksstützpunktes Burglengenfeld.

Auf Dein Kommen freuen sich Simon Ertl, Christian Birk und Josef Grabinger.

**Anmeldung für die Teilnahme ist bis 24. April 2013 per eMail oder Telefon abzugeben.**

Mit sportlichen Grüßen

Josef Grabinger  
Leiter des Bezirksstützpunktes Burglengenfeld



Offizieller Partner des Tischtennis Bezirk Oberpfalz