

Tennisschule
Babak Momeni



>> Inhalt

• Inhalt	Seite 2
• Vorwort	Seite 3
• TSC Mainz	Seite 4
• Trainer-Team	Seite 8
• Trainingskonzept	Seite 12
• Trainingsrahmen für ambitionierte Spieler	Seite 13
• Impressionen	Seite 16



Impressum

Herausgeber	Tennisschule Babak Momeni, Babak Momeni, Gutenbergstr. 41, 55124 Mainz
Kontakt	Mobil: 0171 778 90 65, Fax: 06131 240 075 E-Mail: kbmomeni@googlemail.com
Redaktion	Babak Momeni
Layout	Markus Geisenhofer
Logo	Christoph Wagner
Erscheinungsdatum	April 2011

>> Vorwort

Von den Anfängen der Zusammenarbeit des TSC Mainz und der Tennisschule Babak Momeni bis heute

Im Sommer 1993 bekam ich den Auftrag ein Konzept für die Jugendarbeit beim TSC Mainz auszuarbeiten.

Der TSC-Kader bestand damals aus etwa 25 Kindern und Jugendlichen, die in drei bis vier Mannschaften spielten. Viele und zum Teil sehr veraltete Strukturen erschwerten die Bedingungen. So durften Kinder und Jugendliche damals nur bis maximal 17 Uhr auf der Anlage Tennis spielen, es standen nur begrenzt Trainingsplätze zur Verfügung, talentierte Spieler wurden von Seiten des Clubs nicht gefördert - um nur einige Beispiele zu nennen.

Der neu gewählte Vorstand bestand aus mehreren sehr engagierten und kompetenten Personen, welche die wichtige Bedeutung der Jugend für den Club erkannt hatten und mir freie Hand gewährten sowie Ihre Unterstützung garantierten. Das Hauptziel war nun: intensive Jugendarbeit mit der Vision, Nachwuchs aus der eigenen Reihe für die 1. Herrenmannschaft sowie für den Aufbau einer hochklassigen Damenmannschaft zu entwickeln.

Im Sommer 2011 sind 18 Jahre vergangen. Es ist uns gelungen, einen Teil unsere Ziele zu verwirklichen: Um die 200 Kinder und Jugendliche,



Babak Momeni

die aktiv trainieren, elf Jugendmannschaften, sieben aktive Damen- und Herrenmannschaften. Viele unserer Jungs und Mädchen sind in die ersten und zweiten aktiven Mannschaften integriert.

Alle ersten Mannschaften spielen in der höchsten Klasse von Rheinland-Pfalz. Die ersten Herren sind in die Regionalliga Süd-West aufgestiegen, die ersten Damen sowie die Juniorinnen unter 18 wurden Rheinland-Pfalz-Meister.

B. Momeni

Babak Momeni

>> TSC Mainz

Ein Club für Jedermann



Auf der wunderschönen Anlage des TSC Mainz wird jede Familie, jeder Hobbyspieler, jeder ambitionierte Mannschaftsspieler sowie jeder Spieler mit höheren Ziele immer seinen Platz und ein entsprechendes Angebot bekommen.
Auf den folgenden Seiten finden Sie die Bandbreite unseres Angebotes.

FREIZEIT

Für alle Erwachsenen, die neu im Club sind und neue Spielpartner suchen.
Für alle, die ihre Spielfähigkeiten verbessern wollen oder einfach regelmäßig trainieren möchten - und für alle, die gerne in einer Gruppe spielen und Spaß haben wollen.
Es werden ab der ersten Mai-Woche drei Nachmittage ab 18 Uhr für 2er-, 3er- und 4er- Gruppen angeboten.
Sie finden das konkrete Angebot entweder im Clubhaus am schwarzen Brett oder auf der Homepage.

KINDER UND JUGEND

Ballschule

Jens Lübbert ist genau der richtige Mann für diese Arbeit. Seine Einfälle, Kreativität, Geduld und Kompetenz sind zu beneiden.
Mit der Hilfe von Ira werden den kleinen Kindern die ersten Schritte in der Tenniswelt beigebracht.
Es ist ein Genuß, den beiden bei dem Training mit den Minis zuzuschauen.
Anmeldungen und weitere Infos direkt bei Jens Lübbert.



Der Nachwuchs mit Trainern

Training für Beginner

Für alle Kinder, die aus der Ballschule kommen und alle, die neu anfangen wollen, werden entsprechende Kurse angeboten. In der Regel wird eine Stunde pro Woche trainiert.
Je nach Interesse und Nachfrage bestehen die Gruppen aus 3-5 Kindern bzw. Jugendlichen.

MANNSCHAFT

Dies ist gedacht für alle Kinder und Jugendlichen (U 10 bis U 18) sowie aktiven Damen und Herren, die in einer Mannschaft spielen.
Je nach Bedarf wird dies ein bis drei Mal pro Woche organisiert.

LEISTUNGSSPORT

Erwachsene und Jugend

- Individuelles und rundum leistungsorientiertes Programm
- Einzeltraining, Training in Kleingruppen, Turnierplanung
- Turnierbetreuung (weiteres siehe auch unter „Trainingsrahmen für ambitionierte Spieler“ auf Seite 13)

Wir bieten Ihnen außerdem:

- Konditionstraining
- psychologische, orthopädische sowie physiotherapeutische Betreuung
- Ausrüstung durch unsere Partner (Sport-Fachgeschäfte)

>> Das komplette Angebot sowie die Preisliste für den Sommer ist als Flyer beigelegt und auf unserer Homepage www.tsc-mainz.de einzusehen.



Erfolgreicher Nachwuchs: sowohl bei den Damen...



... als auch bei den Herren

>> Trainer-Team

Unser Trainerteam besteht aus höchstqualifizierten und lizenzierten Trainern.



Babak Momeni

- Diplomsportlehrer
- A-Trainer DTB
- Staatlich geprüfter Tennislehrer
- Verbandstrainer Rheinhessen
- Referent für C-Trainer-Ausbildung

Aufgabenbereich im TSC Mainz

- Cheftrainer TSC Mainz
- Mannschaftskoordination Jugend und Aktive
- Nachwuchstraining
- Leistungstraining Jugend
- Damen- und Herren-Training



Jens Lübbert

- Diplomsportwissenschaftler
- A-Trainer DTB
- Master of Education (Sport)
- Surflehrer VDW
- Referent für Trainer-Ausbildung Rheinland-Pfalz

Aufgabenbereich im TSC Mainz

- Ballschule
- Nachwuchstraining
- Leistungstraining Jugend
- Surfcamp



Patrick Besch

B-Trainer DTB
Mitglied der 1. Herrenmannschaft TSC
Deutscher Ranglisten-Spieler

Aufgabenbereich im TSC Mainz

Nachwuchstraining
Leistungstraining Jugend
Freizeit-Training



Niko Rizzi

C-Trainer und angehender B-Trainer DTB
Mitglied der 1. Herrenmannschaft TSC
Deutscher Ranglisten-Spieler

Aufgabenbereich im TSC Mainz

Nachwuchstraining
Leistungstraining Jugend
Freizeit-Training



Joel Rizzi

C-Trainer und angehender B-Trainer DTB
Mitglied der 1. Herrenmannschaft TSC
Deutscher Ranglisten-Spieler

Aufgabenbereich im TSC Mainz

Nachwuchstraining
Leistungstraining Jugend
Freizeit-Training



Sebastian Hannes

C-Trainer und angehender B-Trainer DTB

Aufgabenbereich im TSC Mainz

Nachwuchstraining
Leistungstraining Jugend
Freizeit-Training



Ira Schmid

C-Trainerin DTB
Mitglied der 1. Damen-Mannschaft

Aufgabenbereich im TSC Mainz

Ballschule
Nachwuchstraining
Freizeit-Training



Markus Scherer

C-Trainer und angehender B-Trainer DTB

Aufgabenbereich im TSC Mainz

Nachwuchstraining
Leistungstraining Jugend
Freizeit-Training



Hannah Müller

Angehende C-Trainerin DTB
Mitglied der 1. Damen-Mannschaft

Aufgabenbereich im TSC Mainz

Nachwuchstraining
Leistungstraining Jugend
Freizeit-Training



Maximilian Sutor

C-Trainer und angehender B-Trainer DTB

Aufgabenbereich im TSC Mainz

Nachwuchstraining
Leistungstraining Jugend
Freizeit-Training



Johann Werner

C-Trainer DTB

Aufgabenbereich im TSC Mainz

Nachwuchstraining

>> Trainingskonzept

Orientiert an Spiel und Spaß und mit Blick auf die Leistung

Tennis ist eine sehr schwere Sportart - vielleicht eine der schwierigsten überhaupt. Um Tennisspielen zu lernen gibt es viele verschiedene Wege. In der Regel entscheidet sich der Trainer, auf welche Art und Weise er dies seinem Schüler beibringt. In unserer Tennisschule arbeiten wir auf der Basis, das Interesse am Tennis bei den Kindern und Jugendlichen spielerisch zu wecken und dadurch Spaß am Lernen und Spielen zu finden. Wir versuchen, die Kindern an den Wettkampf heran zu führen und dadurch Lust am Mannschaftsspielen zu gewinnen.

Viele erfolgreiche Tennisspieler und -spielerinnen des TSC sind durch diese Schule gegangen, ein Teil davon arbeitet nun selber täglich auf diese Weise mit den Kindern und Jugendlichen und versucht nun seinerseits, deren Interesse zu wecken und sie für den Tennissport zu gewinnen.

Tennis ist ein toller Sport. Lernen Sie so das Tennisspielen und verschaffen Sie dadurch Ihrer Freizeit einen neuen Wert. Für die sehr Ambitionierten und Leistungsorientierten haben wir ebenfalls ein kompetentes Umfeld organisiert.



Wir fördern und fordern talentierte Kinder und Jugendliche von Beginn an.

>> Trainingsrahmen für ambitionierte Spieler

Um Ihr Training zu optimieren, arbeiten wir mit einem Netzwerk von professionellen Partnern in verschiedenen Bereichen zusammen.



**Leistungsdiagnostik
und Ernährungsberatung**

Gubi Sports, Juraj Gubi



**Orthopädische
Betreuung**

Gelenkzentrum Nieder-Olm
Dr. Stefan Saupe-Schubert



Kondition und Fitness

- USC Mainz Leichtathletik-Abteilung
- Sporttreff Bretzenheim



**Physiotherapeutische
Betreuung**

- KG Stübchen,
Karin Rizzi



Physiotherapeutische Betreuung

- Reha Zentrum Rizzi, Andreas Rizzi



Physiotherapeutische Betreuung

- Florian Gündel



Physiotherapeutische Betreuung

- Christian Minder



Ausrüstung und Sportartikel

- Sporthaus Beyer
- Head
- Wilson

Mentales Training

- Achim Auerswald
 - Dipl.-Sportwissenschaftler
 - Grundausbildung Rational-Emotive Verhaltenstherapie

Zusätzliche Aktionen

- Vorbereitungscamp z.B. in Mallorca
- Zwei Tenniscamps für Kinder in den Sommerferien
- Fitness-/Konditionswoche vor Trainingsbeginn im Sommer und im Winter
- Surfcamp Holland (weitere Informationen erhalten Sie bei Jens Lübbert)

>> Wir informieren Sie über diese Aktionen rechtzeitig auf der Homepage und über die Infotafel im TSC Clubhaus.



Mallorca 2010



Im Kletterwald während der Kondi-Woche

>> Impressionen



Erste Herrenmannschaft des TSC Mainz: Rheinland-Pfalz-Meister 2010



Tenniscamp 2010



Erste Damenmannschaft des TSC Mainz: Rheinland-Pfalz-Meister 2010



Mit dem eigenen Nachwuchs in die Regionalliga:
Joel Rizzi, Patrick Besch, Niko Rizzi (von links nach rechts)



Ausflug während des Tenniscamps auf Mallorca 2010



Große Zuschauerkulisse bei den Heimspielen der Damen- und Herrenmannschaften



Bergwanderung während des Tenniscamps auf Mallorca 2010



Zwei erfolgreiche Damen des TSC Mainz: Hannah Müller und Nadine Hassinger

A black and white photograph of Novak Djokovic in a dynamic tennis stance, holding a racket. The background is dark with some light speckles. The overall composition is vertical.

HEAD®

I
AM
NOVAK
DJOKOVIC
AND
MY
GAME IS
SPEED.

YOUTEK™

SPEED

Das Konzept YouTek™ von HEAD zielt darauf ab, dir die perfekten Rackets für dein individuelles Spiel zu bieten. Der neue YouTek™ IG Speed wurde speziell für die Bedürfnisse von Spielern wie Novak Djokovic entwickelt. Er bietet bei harten Schlägen mit viel Spin mehr Stabilität. Mithilfe des neuartigen Materials Innegra™ werden die Vibrationen beim Schlagen des Balles um bis zu 17 % vermindert. So spielst du jeden Ball ganz besonders kontrolliert.

WHAT'S YOUR GAME? FIND OUT AT HEAD.COM/TENNIS



THE POWER OF YOU