

Trainerin Martina Rigoni



Persönliche Daten:

Geburtstag: 25.06.1984
Nationalität: deutsch
Familienstand: ledig

Kontakt:

Telefon: 07665 / 9471985
Mobil: 01777 / 5 66 080
E-Mail: info@tub-breisgau.de

Stationen als Spielerin:

1992 – 1996	TC Hochdorf (Jugend)
1997	TC Hettlage (Jugend)
1998	Freiburger TC (Oberliga)
2014	TC Umkirch (1.BL)
seit 2015	Freiburger TC (Oberliga)

Lizenzen:

2004	Erwerb der C-Trainerlizenz
2013	Ballschule Übungsleiter
2015	Cardiotennislehrer
2018	Erwerb der B-Trainerlizenz

Philosophie:

Als Trainerin, sowohl im Kinder-, Jugend- als auch Erwachsenenbereich liegt es mir am Herzen, den Menschen den Tennissport näher zu bringen. Sei es auf leistungsorientierter Ebene als auch im Freizeitbereich.

Ich orientiere mich bei meinem Training am Lehrplan des DTB und verfolge das Konzept des „play and stay“. Hierbei geht es darum, den Kindern entsprechend Ihrem Alter und Ihrer Größe den Tennissport näher zu bringen.

Die Kinder (U8mini und U9mini) beginnen das Tennistraining im Minifeld. Sie spielen dabei über ein kleineres Netz mit größeren Bällen (Stage III - 75% druckreduziert), die langsamer springen.

Die nächste Stufe (U9midi und U10midi) ist das Midifeld. Hierbei wird das „normale“ Tennisfeld sowohl geschmälert als auch gekürzt und es wird mit Methodikbällen (Stage II - 50% druckreduziert) trainiert.

Die nächste Kategorie ist das Großfeld. Hier spielen Mannschaftsspieler der U10 Großfeld mit Methodikbällen (Stage I - 25% reduziert) sowie ab der Kategorie U12 bis zum erwachsenen Bereich mit normalen Bällen.

Das „play and stay“ Konzept wende ich auch bei erwachsenen Anfängern an, die zwar nicht im Kleinfeld, jedoch auch mit weicheren Bällen starten, um schon zu Beginn Ihrer Trainingsstunden lange Ballwechsel untereinander spielen zu können.

Besondere Projekte:

Cardiotennis, Ballschule, Bambinitennis, Tennis X-press