



Kursprogramm

Sportkurs Rollstuhl-Tennis 05. April 2020 in Birrhard

- Ziele:**
- Zielgerichtetes Training entsprechend den jeweiligen Möglichkeiten der TeilnehmerInnen
 - Vermittlung von grundlegenden Elementen des Rollstuhl-Tennissports bis zu leistungsorientierten Übungen
 - EinsteigerInnen profitieren von der Erfahrung und den Tips der Trainer und langjährigen SpielerInnen
 - Spass, Freude und soziale Kontakte untereinander

Sonntag, den 05. April 2020			
	Thema	Details	Bemerkungen
10.45	Beginn	Begrüssung und Information	Restaurant Sportcenter Aarsports
11.00 - 11.30	Rhythmus	Aufwärmen und Einspielen	Zuerst im kleinen Feld, dann lange Bälle
11.30 - 12:00	Sicherheit	Grundschläge, Fahr- und Schlagtraining	Präzision und Sicherheit (In Leistungsgruppen)
12.00 - 12.50	Umsetzung	Aufschlag und Return, Spiel um Punkte	In Leistungsgruppen
13.00 - 14.00	Mittagspause		
14.00 - 14.30	Rhythmus	Aufwärmen und Einspielen	Im kleinen Feld, Volley, lange Bälle
14:30 - 16:00	Umsetzung	Spiel Einzel und Doppel	In Leistungsgruppen aber auch gemischt

Bemerkung: Die Trainer treffen sich um 10.15 zur Vorbesprechung.