

Kursprogramm

Sportkurs Rollstuhl-Tennis 21. April 2024 in Birrhard

Ziele:

- Zielgerichtetes Training entsprechend den jeweiligen Möglichkeiten der Teilnehmer*innen
- Vermittlung von grundlegenden Elementen des Rollstuhl-Tennissports bis zu leistungsorientierten Übungen
- Einsteiger*innen profitieren von der Erfahrung und den Tipps der Trainer*innen und langjährigen Spieler*innen
- Spass, Freude und soziale Kontakte untereinander

	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
12.50 - 14.00	Mittagspause		
14.00 - 14.30	Rhythmus	Aufwärmen und Einspielen	Im kleinen Feld, Volley, lange Bälle
14.30 - 15:50	Umsetzung	Spiel Einzel und Doppel	In Leistungsgruppen aber auch gemischt

Bemerkung: Die Trainer treffen sich um 10.30 zur Vorbesprechung.