

## Kursprogramm

### Sportkurs Rollstuhl-Tennis 27. April 2025 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 | Ball/Fahrgefühl                 | Aufwärmen und Einspielen          | Zuerst im kleinen Feld, dann lange Bälle              |
| 11.30 - 13:00 | Punkt spielen                   | Fahren, Temposchlag, Lang Ecke    | Mit Genügend Zeit aus der Mitte an Grundlinie spielen |
|               | Ball auf Körper                 | Neben den Ball fahren             | In Frontallstellung neben dem Ball, Schlag ausführen. |
|               | Offensiv                        | Den ersten Ballkontakt anfahren   | Zeit rauben, aggressiv attackieren.                   |
| 12.50 - 14.00 | Mittagspause, Essen und Trinken |                                   |   |
| 14.00 - 14.30 | Rhythmus                        | Aufwärmen und Einspielen          | Im kleinen Feld, Volley, lange Bälle                  |
| 14:30 - 15:00 | Situationen                     | Spiel Einzel in Leistungsgruppen  | Angriff oder Verteidigung erkennen, reagieren.        |
| 15.00 - 15.30 | Aufschlag                       | genauer Ballaufwurf, Griffhaltung | Mit Slice auf Körper aufschlagen oder nach Aussen     |
| 15.30 -15.50  | Punkten                         | Doppelmatch                       | Aufschlagkonzentration, Return an Aufschlag anpassen  |
| 15.50 - 16.00 |                                 | Alle Bälle sammeln                | Aufräumen, persönlich ausstrecken                     |

Bemerkung: Die Trainer treffen sich um 10.15 für Vorbereitungen und Vorbesprechung.