



Kursprogramm

Sportkurs Rollstuhl-Tennis 26. April 2025 in Birrhard

Ziele:

- Zielgerichtetes Training entsprechend den jeweiligen Möglichkeiten der Teilnehmer*innen
- Vermittlung von grundlegenden Elementen des Rollstuhl-Tennisports 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	Rückwärts drehen	Fahren, erkennen, fahren	VH/RH Schlag, zur Mitte fahren, Rückwärts drehen zur VH/RH
	Ball auf Körper	VH/RH neben den Ball fahren	In offener Stellung neben dem Ball, VH/RH Schlag ausführen.
	BeschleunigungSch	Langsamen Ball, schnell machen	Ball korrekt anfahren, den Ball auf Länge beschleunigen
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	Aufschlag/Return	Sicherer 2. Aufschlag	Auf Körper servieren, Return dem Ball ausweichen.
15.00 - 15.30	Punkten Longline	überlegtes Aufschlagen/Returnieren	Match Tie Break
15.30 -15.50	Punkten Cross	überlegtes Aufschlagen/Returnieren	Match Tie Break
15.50 - 16.00		Alle Bälle sammeln	Aufräumen, persönlich ausstretchen

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