

## Tennis Übersicht Spielniveau

	Grundlagen	Aufbau	Fortgeschrittene
Voraussetzungen:	Keine, Kurs richtet sich an Anfänger	Beherrschen der Grundschnläge und Ballwechsel über das gesamte Spielfeld	Beherrschen der Speziälschnläge und ein Ballwechsel mit Anwendung der Speziälschnläge über das gesamte Spielfeld
Ziele:	Beherrschen der Grundschnläge und Ballwechsel über das gesamte Spielfeld	Festigung der Grundschnläge, Kenntnisse Speziälschnläge, Ballwechsel mit Anwendung der Speziälschnläge über das gesamte Spielfeld möglich	Grundschnläge und Speziälschnläge können platziert und in Matchsituationen gespielt werden
Inhalt:	<p>Technik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Vorhand und Rückhand</li> <li>- Volley und Aufschlag</li> </ul> <p>Taktik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Grundkenntnisse der Spielsituationen</li> <li>- Aufschlag und Return</li> <li>- Grundlinienspiel</li> <li>- Angriff und Verteidigung</li> <li>- Tennisregeln</li> </ul>	<p>Technik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schulung von Vor- und Rückhand</li> <li>- Verbessern der Beinarbeit</li> <li>- Volley, Smash und Aufschlag</li> </ul> <p>Taktik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Festigen der Grundschnläge</li> <li>- Vertiefung der Spielsituationen</li> <li>- Aufschlag und Return</li> </ul>	<p>Technik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Topspin und Slice</li> <li>- Aufschlag mit Drall</li> <li>- Halbvolley und Stoppball</li> <li>- Weitere Verbesserung der Beinarbeit</li> </ul> <p>Taktik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anwenden verschiedener Spielsituationen</li> <li>- Matchsituationen mit Aufschlag und Return</li> </ul>