

Tennis Übersicht Spielniveau (Gruppenkurse à 6 Lektionen und Sommer Intensiv Kurse)

	Grundlagen	Aufbau	Fortgeschrittene
Voraussetzungen:	Keine, Kurs richtet sich an Anfänger	Kenntnisse der Grundschläge und Ballwechsel über das gesamte Spielfeld möglich	Grundschläge können platziert in Matchsituationen gespielt werden, Kenntnisse der Spezialschläge
Ziele:	<ul style="list-style-type: none"> • Erste Erfahrungen mit den Grundschlägen • Ballwechsel über das gesamte Spielfeld möglich • Einblick in Tennisregeln • Individuelle Ziele/Wünsche 	<ul style="list-style-type: none"> • Festigung der Grundschläge • Erste Erfahrungen mit Spezialschlägen • Ballwechsel über das gesamte Spielfeld möglich • Individuelle Ziele/Wünsche 	<ul style="list-style-type: none"> • Festigung der Grundschläge • Festigung der Spezialschläge • Anwenden Spezialschläge in Matchsituationen • Individuelle Ziele/Wünsche
Inhalt:	<p>Technik:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vorhand und Rückhand - Volley, Aufschlag und Return <p>Taktik:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundlinienspiel - Grundkenntnisse der Spielsituationen 	<p>Technik:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schulung von Vor- und Rückhand - Volley, Aufschlag und Return - Topspin, Slice, Smash, Stoppball <p>Taktik:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vertiefung der Spielsituationen - Tennisregeln 	<p>Technik:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Topspin, Slice, Smash, Stoppball - Aufschlag mit Rotation <p>Taktik:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Anwenden verschiedener Spielsituationen - Matchsituationen mit Aufschlag und Return - Angriff und Verteidigung