



TC Weiß - Rot Stuttgart Rotenwaldstr. 383, 70197 Stuttgart

AUFSCHLAG & RETURN KURS

Erwachsene (ab 16 Jahren) SOMMER 2019

**Aufschlag und Return sind die zwei wichtigsten Schläge.
Knallhart behauptet, wenn man sie nicht einigermaßen hinbekommt,
braucht man was anderes gar nicht trainieren!**

**DAUER 3 Wochen – maximal 6 Teilnehmer pro Gruppe
2x wöchentlich 90 Minuten Gruppentraining
€ 139,00**

Name:.....Vorname:.....Alter.....Spielstärke/LK.....

Adresse.....Festnetz.....

eMail..... Mobil:

Trainingszeit Mittwoch und Freitag 19.30-21.00 Uhr

1. Kurs - 8.5.2019 – 24.5.2019 Ja

2. Kurs - 26.6.2019 – 12.7.2019 Ja

Details und Beschreibung siehe Rückseite

AGB zur Kenntnis genommen und akzeptiert

Mit Fotoveröffentlichung im Vereinsmagazin und Vereinsweb einverstanden Ja Nein

AUFSCHLAG & RETURN KURS JUGEND UND ERWACHSENE SOMMER 2019

ANMELDUNG ABZUGEBEN AN:

Unterschrift:

jiri.javorsky@arcor.de 0172-7292920

oder

dagi@pohle-tennis.de 0171-4062882

.....



TC Weiß - Rot Stuttgart Rotenwaldstr. 383, 70197 Stuttgart

AUFSCHLAG & RETURN KURS

Erwachsene (ab 16 Jahren) SOMMER 2019

Details und Beschreibung

LERNINHALTE:

1. Aufschlag, 2. Aufschlag, Return als Verteidigungs-, Angriffs- und Risikoschlag

AUFSCHLAG:

Techniktraining – Schlagrichtungen, Griffhaltungen, Beschleunigung,

2. Aufschlag „Slice“ und „Kick“

Koordinationstraining – Ballwurf, Stellung, Beinarbeit, Körpergewichtsverlagerung

Krafttraining – Arm, Rücken, Brust, Bauch, Beine

Mentaltraining – Tipps zum Spielstand, Platzieren, Variieren

Kontrolle – Videoanalyse, Geschwindigkeitsmessung

RETURN:

Techniktraining – Schlagrichtungen, Blocken, Slice, Topspin, Winner

Koordinationstraining – Ausholbewegung, Schlagbewegung, Treffpunkt,

Augentraining, Trippel-Step, Splitt-Step

Krafttraining – Arm, Rücken, Brust, Bauch, Beine

Mentaltraining – Tipps zum Spielstand, Platzieren, Variieren – wann welchen Return, Reaktion vor während und nach dem Return

Kontrolle – Videoanalyse