



TC Weiß - Rot Stuttgart Rotenwaldstr. 383, 70197 Stuttgart

AUFSCHLAG & RETURN KURS

Erwachsene (ab 16 Jahren) SOMMER 2020

**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
€ 149,00**

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

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

eMail..... Mobil:

Trainingszeit Montag und Freitag 19.30-21.00 Uhr

- 1. Kurs - 04.5.2020 – 18.5.2020 Ja
- 2. Kurs - 15.6.2020 – 03.7.2020 Ja
- 3. Kurs - 06.7.2020 – 24.7.2020 Ja

Details und Beschreibung siehe Rückseite

AGB zur Kenntnis genommen und akzeptiert

Mit Fotoveröffentlichung im Vereinsmagazin und Vereinsweb einverstanden Ja Nein

AUFSCHLAG & RETURN KURS SOMMER 2020

ANMELDUNG ABZUGEBEN AN:

jiri.javorsky@arcor.de 0172-7292920

Unterschrift:

.....



TC Weiß - Rot Stuttgart Rotenwaldstr. 383, 70197 Stuttgart

AUFSCHLAG & RETURN KURS

Erwachsene (ab 16 Jahren) SOMMER 2020

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