



# Tennis Sommer Abend Erwachsene Fortgeschritten (4er Gruppe)

## Beschreibung

Sie möchten neues im Tennis lernen und weiterkommen? Da sind Sie bei uns genau richtig. Auf unseren modernen Indooranlagen in der Tennis Academy Migros (Milandia) in Greifensee, Vitis in Schlieren und Sportcenter Träff in Oberengstringen können Sie das ganze Jahr hindurch trainieren und Ihr Spiel verbessern. Unsere kompetenten Trainer unterrichten auf höchstem Niveau und verfügen für jedes Niveau über die von Swiss Tennis erforderten Diplome und Fachausweise.

## Inhalt

Anfänger:

- Einführen der Grundschnitte Vorhand / Rückhand wie auch Volley, Smash und Service und korrekte Beinarbeit
- Erlernen der Tennisregeln

Mittel:

- Verbessern der Grundschnitte mit Übungen für die Sicherheit und Präzision.
- Einüben von taktischen Spielzügen unter Einbezug der mentalen Faktoren
- Einführung in die Spezialschnitte Halbvolley und Stoppball
- Einüben der Drallarten (Slice, Kick) beim Service
- Allgemeines, Orientiertes, Integriertes Konditionstraining

Fortgeschritten:

- Stabilisieren und Variieren aller Schnitte in Matchsituationen (technisch, taktisch und mental)
- Verfeinern der Spezialschnitte
- Integriertes, Spezifisches Konditionstraining

Wettkampf:

- Simulieren von typischen Match- und Spielsituationen
- Offensive / Defensive Taktik
- Integriertes, Spezifisches Konditionstraining

Die Inhalte werden nach den neusten Methoden des "High School Program Swiss Tennis" unterrichtet.

## Voraussetzung

Anfänger: Sie können die Grundschnitte im kleinen Feld aus kurzer Distanz spielen.

Mittel: Sie können die Grundschnitte und taktischen Grundelemente im grossen Feld anwenden und haben Kenntnis der allgemeinen Tennisregeln.

Fortgeschritten: Sie können die Grundschnitte in Matchsituationen gezielt einsetzen und die

**Tennis Academy Milandia**

Tel. +41 58 568 06 60

Im Grossriet 1  
8606 Greifensee

tennisacademy@gmz.migros.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

klubschule

MIGROS



# Tennis Sommer Abend Erwachsene Fortgeschritten (4er Gruppe)

Spezialschläge spielen.

Wettkampf: Sie haben ein gutes Platzierungsvermögen und können den Rhythmuswechsel über längere Zeit stabil aufrecht halten. Sie fühlen sich technisch, taktisch und mental auf Wettkampfsituationen vorbereitet.

## Zielgruppe

Vom Anfänger bis zum Wettkampf-Spieler.

## Lernziele

Anfänger: Sie können die Grundschläge im kleinen Feld aus kurzer Distanz spielen.

Mittel: Sie können die Grundschläge und taktischen Grundelemente im grossen Feld anwenden und haben Kenntnis der allgemeinen Tennisregeln.

Fortgeschritten: Sie können die Grundschläge in Matchsituationen gezielt einsetzen und die Spezialschläge spielen.

Wettkampf: Sie haben ein gutes Platzierungsvermögen und können den Rhythmuswechsel über längere Zeit stabil aufrecht halten. Sie fühlen sich technisch, taktisch und mental auf Wettkampfsituationen vorbereitet.

## Zusatzinfo

Sollte der Kurs nicht wie geplant in der vorgesehenen Gruppengrösse durchgeführt werden können, wird Ihnen der nächsthöhere Preis verrechnet.

## Datum

21.08.2019 - 16.10.2019 / E\_1339951

## Zeit

18:00 - 18:55 h

## Wochentage

Mi

## Dauer

9 Kurstag(e). Total 9.00 Lektion(en) à 55 Minuten

## Preis

CHF 414.00

## Durchführungsort

Vitis, Wiesenstrasse 8, 8952 Schlieren

## Termine

Tag	Datum	Zeit
1 Mi	21.08.2019	18:00 - 18:55
2 Mi	28.08.2019	18:00 - 18:55
3 Mi	04.09.2019	18:00 - 18:55
4 Mi	11.09.2019	18:00 - 18:55

Tennis Academy Milandia

Tel. +41 58 568 06 60

Im Grossriet 1  
8606 Greifensee

tennisacademy@gmz.migros.ch  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)





# Tennis Sommer Abend Erwachsene Fortgeschritten (4er Gruppe)

Termine	Tag	Datum	Zeit
	5 Mi	18.09.2019	18:00 - 18:55
	6 Mi	25.09.2019	18:00 - 18:55
	7 Mi	02.10.2019	18:00 - 18:55
	8 Mi	09.10.2019	18:00 - 18:55
	9 Mi	16.10.2019	18:00 - 18:55

Tennis Academy Milandia

Tel. +41 58 568 06 60

Im Grossriet 1  
8606 Greifensee

[tennisacademy@gmz.migros.ch](mailto:tennisacademy@gmz.migros.ch)  
[klubschule.ch](http://klubschule.ch)

