



Tennis Einzelunterricht, Sommer

Beschreibung

Einzelunterricht ermöglicht Ihnen eine Verbesserung Ihrer Spielstärke innerhalb kurzer Zeit. Unsere Tennislehrer/innen freuen sich, Ihre Tenistechnik zu perfektionieren. Bitte buchen Sie Ihre Privatlektion(en) unter Telefon 044 905 66 60 / 076 491 99 59 oder per e-Mail an: tennisacademy@gmz.migros.ch

Inhalt

Anfänger:

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

Mittel:

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

Fortgeschritten:

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

Wettkampf:

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

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

Voraussetzung

Es werden keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

Lernziele

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

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

Fortgeschritten: Sie können die Grundschnläge 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





Tennis Einzelunterricht, Sommer

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.

Datum	19.08.2019 - 30.09.2019 / E_1339997
Zeit	12:00 - 12:55 h
Wochentage	Mo
Dauer	7 Kurstag(e). Total 7.00 Lektion(en) à 55 Minuten
Preis	CHF 966.00
Durchführungsort	TC Uster, Winikerstrasse, 8610 Uster

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mo	19.08.2019	12:00 - 12:55
	2 Mo	26.08.2019	12:00 - 12:55
	3 Mo	02.09.2019	12:00 - 12:55
	4 Mo	09.09.2019	12:00 - 12:55
	5 Mo	16.09.2019	12:00 - 12:55
	6 Mo	23.09.2019	12:00 - 12:55
	7 Mo	30.09.2019	12:00 - 12:55

Tennis Academy Milandia

Tel. +41 58 568 06 60

Im Grossriet 1
8606 Greifensee

tennisacademy@gmz.migros.ch
klubschule.ch

