



Tennis Einzelunterricht, Sommer



Garantierte Durchführung

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

klubschule

MIGROS



Tennis Einzelunterricht, Sommer



Garantierte Durchführung

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	23.08.2019 - 04.10.2019 / E_1340037
Zeit	16:00 - 16:55 h
Wochentage	Fr
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 Fr	23.08.2019	16:00 - 16:55
	2 Fr	30.08.2019	16:00 - 16:55
	3 Fr	06.09.2019	16:00 - 16:55
	4 Fr	13.09.2019	16:00 - 16:55
	5 Fr	20.09.2019	16:00 - 16:55
	6 Fr	27.09.2019	16:00 - 16:55
	7 Fr	04.10.2019	16:00 - 16:55

Tennis Academy Milandia

Tel. +41 58 568 06 60

Im Grossriet 1
8606 Greifensee

tennisacademy@gmz.migros.ch
klubschule.ch

