



# Tennis Herbst Abend Intensiv Mittel (4er Gr.)

## 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.

Tennis Intensiv-Woche, jeweils Montag bis Freitag, täglich 2 Stunden Unterricht. Testschläger und Bälle werden zur Verfügung gestellt.

## 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 / Defensive Taktik
- Integriertes, Spezifisches Konditionstraining

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

## Voraussetzung

Anfänger: Sie haben noch keine Erfahrung, einen Kurs Level A1 oder Sie haben bereits "zum Plausch" gespielt.

**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 Herbst Abend Intensiv Mittel (4er Gr.)

Mittel: Kurs Level A2, was mindestens 20 besuchten Unterrichtslektionen entspricht.  
Fortgeschritten: Kurs Level Mittel (M), was mindestens 60 bis 80 besuchte Unterrichtslektionen bedeutet.  
Wettkampf: Kurs Level Fortgeschritten oder eine Spielerlizenz.

<b>Zielgruppe</b>	Vom Anfänger bis zum Wettkampf-Spieler.
<b>Lernziele</b>	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 Spezialschnläge 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.
<b>Zusatzinfo</b>	Sollte der Kurs nicht wie geplant in der vorgesehenen Gruppengrösse durchgeführt werden können, wird Ihnen der nächsthöhere Preis verrechnet.
<b>Datum</b>	17.10.2022 - 20.10.2022 / E_1621343
<b>Zeit</b>	19:30 - 20:55 h
<b>Wochentage</b>	Mo;Di;Mi;Do
<b>Dauer</b>	4 Kurstag(e). Total 4.00 Lektion(en) à 90 Minuten
<b>Preis</b>	CHF 280.00
<b>Durchführungsort</b>	Milandia, Im Grossriet 1, 8606 Greifensee

<b>Termine</b>	<b>Tag</b>	<b>Datum</b>	<b>Zeit</b>
	1 Mo	17.10.2022	19:30 - 20:55
	2 Di	18.10.2022	19:30 - 20:55
	3 Mi	19.10.2022	19:30 - 20:55
	4 Do	20.10.2022	19:30 - 20:55

**Tennis Academy Milandia** Tel. +41 58 568 06 60  
Im Grossriet 1 tennisacademy@gmz.migros.ch  
8606 Greifensee [klubschule.ch](http://klubschule.ch)

