

Planung Tennis - Weiterbildung vom 25.-26. April 2016

Donnerstag 7.4.

12.30 Uhr	Begrüßung und Erläuterungen zur Ausbildung, Gruppeneinteilung		
13-14.30 Uhr	Platz 1 Ballgewöhnung Übungsformen in Gruppen Koordination	Platz 2 Ballgewöhnung Koordination Übungsformen in Gruppen	Platz 3 Einspielenformen Übungskombinationen Vorhand aus der Bewegung Spielen auf Ziele
14.30 -16 Uhr	Schultennis Stationsbetrieb Spielformen	Schultennis Spielformen Stationsbetrieb	Rückhand Festigung Spielen aus der Bewegung Spielen auf Ziele
16.30 - 18.00	Grundschat Vorhand Methodische Reihe Partner - Zuspielformen	Grundschat Vorhand Partner - Zuspielformen Methodische Reihe	Festigung Aufschlag Aufschlag - Training Schmetterball

Freitag 8.4.	Platz 1	Platz 2
--------------	---------	---------

9-10.30 Uhr	Methodik Rückhand Übungen VH+RH kombiniert	Methodik Rückhand Übungen VH+RH kombiniert	Methodik Volley Übungsformen Volley
10.30 -12 Uhr	Methodik Aufschlag	Methodik Aufschlag	Übungskombinationen
12-13 Uhr	Abschluss - Turnier Doppel	Abschluss - Turnier Doppel	Abschluss - Turnier Doppel

Abhängig von der Zusammensetzung der Teilnehmer/Innen wird differenziert mit Anfängern und Fortgeschrittenen gearbeitet. Daher kann auch das Programm auf Platz 2 inhaltlich so durchgeführt werden, dass wir die Inhalte von Platz 3 (Fortgeschrittene) 2 mal durchführen.