

HSCL-Tenniskurse

Kurskonzept: Inhalt, Aufbau und Ziele

Einsteigerkurs

Die Teilnehmenden werden in die Grundlagen des Tennisspiels eingeführt und wenden die erlernten Fähigkeiten spielerisch an.

Kurs	Vorraussetzung	Programm/Ziel	Techn. Elemente	Takt. Elemente	Spieler	Plätze
Einsteigerkurs	<ul style="list-style-type: none"> Keine, noch nie Tennis gespielt 	<ul style="list-style-type: none"> Grundschnitte erwerben und anwenden der Grobformen Vorhand, Ruckhand, Flugball und Aufschlag Erste Spielformen im Kleinfeld, auf Halbdistanz oder mit druckreduzierten Bällen auf Normaldistanz Anleitung zum selbstständigen Üben 	<ul style="list-style-type: none"> Regeln und sport-spezifische Begriffe VH/RH Drive, VH/RH Volley und Service Gerade <p>Beinarbeit:</p> <ul style="list-style-type: none"> Bereitschaftsstellung, Ball in Schuldistanz Ball auf Körper, kurzer Ball, langer Ball <p>Besonderes:</p> <ul style="list-style-type: none"> Einheitsgriff bei allen Schlägen 	<ul style="list-style-type: none"> Allgemeine Grundsätze Stellungsspiel Sicherheit 	6	<ul style="list-style-type: none"> Allmendhalle: 2 Allmend TCA: 2 Kanti Alpenquai: 2-3 Rotkreuz: 2

Mittelstufenkurs

Die Teilnehmenden vertiefen die Grundlagen des Tennisspiels und wenden die erlernten Fähigkeiten spielerisch an.

Kurs	Vorraussetzungen	Programm/Ziel	Techn. Elemente	Takt. Elemente	Spieler	Plätze
Mittelstufenkurs	<ul style="list-style-type: none"> Absolvierter HSCL Einsteigerkurs oder passable technische und taktische Grundkenntnisse Ab ca. 10 Std. Ausbildung 	<ul style="list-style-type: none"> Grundschnitte vertiefen und variables anwenden sowie erwerben von Schlägen mit Drall. Diverse Spielformen im Kleinfeld, Halbdistanz und mit Normaldistanz 	<ul style="list-style-type: none"> Regeln und sport-spezifische Begriffe VH/RH Drive, VH/RH Volley und Service Gerade Return und VH/RH Slice Smash, Lob <p>Beinarbeit:</p> <ul style="list-style-type: none"> Bekannter Techniken Deckungsschritte <p>Besonderes:</p> <ul style="list-style-type: none"> Griffwechsel 	<ul style="list-style-type: none"> Platzieren lernen Reaktion auf kurze Bälle Angriff 	6	<ul style="list-style-type: none"> Allmendhalle: 2 Allmend TCA: 2 Kanti Alpenquai: 2-3 Rotkreuz: 2

Fortgeschrittenenkurs

Die Teilnehmenden perfektionieren ihr Tennisspiel

Kurs	Vorraussetzungen	Programm/Ziel	Techn. Elemente	Takt. Elemente	Spieler	Plätze
Fortgeschrittenenkurs	<ul style="list-style-type: none"> Sicherheit in den Grundschnitten (10x variabel ohne Fehler übers Netz spielend) Ab mindestens 20 Std. Ausbildung 	<ul style="list-style-type: none"> Erwerben und anwenden von Schlagkombinationen Anwenden von Spielsituationen 	<ul style="list-style-type: none"> VH/RH Drive, VH/RH Volley und Service Gerade Return und VH/RH Slice Smash, Lob Servicevarianten <p>Beinarbeit:</p> <ul style="list-style-type: none"> Bekannter Techniken dynam. Beinarbeit Notschlag (offene VH) 	<ul style="list-style-type: none"> Bewusstes Platzieren ohne grösseres Laufen 	6	<ul style="list-style-type: none"> Allmendhalle: 2 Allmend TCA: 2 Kanti Alpenquai: 2-3 Rotkreuz: 2

Legende: e = erwerben; a = anwenden; g = gestalten; VH = Vorhand; RH = Rückhand

Grundlage dieses Kurskonzeptes ist das J&S Kernlehrmittel Tennis