

Themenkurse 2021

Für Kids, JuniorInnen und Erwachsene

Folgende Themenkurse finden im Rahmen von Leitertreffen (interne Weiterbildung) statt. Eine kurze Beschreibung dieser Themenkurse sowie weitere Themen findet ihr auf der nächsten Seite. Wer Termine zu einzelnen Themen wünscht oder Themenwünsche hat, meldet sich bitte bei Nicole von Dach (Tel 079 309 45 85, nt tennis.ch@gmail.com).

| Daten | Do 8. April: TAKTIK Do 17. Juni: DRALL Do 2. September: PSYCHE Do 28. Oktober: DOPPEL | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|---|---------------|-------------------|---------------|--------------------------|-------------|-----------|---------------|-------------|-----------|-------------------------|-------------|----------|
| Kursort | TC Worb, Durchführung nur bei bespielbaren Plätzen | | | | | | | | | | | | |
| Zeiten/Kosten | <table border="0"> <thead> <tr> <th></th> <th>Zeitrahmen</th> <th>Kosten</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Junioren ROT/ORANGE/GRÜN</td> <td>16:00-18.00</td> <td>kostenlos</td> </tr> <tr> <td>Junioren GELB</td> <td>18:00-21:00</td> <td>kostenlos</td> </tr> <tr> <td>Erwachsene (90-120 Min)</td> <td>18:00-21:00</td> <td>Fr. 10.–</td> </tr> </tbody> </table> | | Zeitrahmen | Kosten | Junioren ROT/ORANGE/GRÜN | 16:00-18.00 | kostenlos | Junioren GELB | 18:00-21:00 | kostenlos | Erwachsene (90-120 Min) | 18:00-21:00 | Fr. 10.– |
| | Zeitrahmen | Kosten | | | | | | | | | | | |
| Junioren ROT/ORANGE/GRÜN | 16:00-18.00 | kostenlos | | | | | | | | | | | |
| Junioren GELB | 18:00-21:00 | kostenlos | | | | | | | | | | | |
| Erwachsene (90-120 Min) | 18:00-21:00 | Fr. 10.– | | | | | | | | | | | |
| Anmeldung | <p>bis spätestens 1 Woche vorher</p> <p>Nachträgliche Anmeldungen werden nur bei freien Trainingsplätzen berücksichtigt! Bei Platzmangel erfolgt die Aufnahme nach dem Eingangsdatum, wobei Kursteilnehmer vorzüglich behandelt werden. Bei zu wenigen Anmeldungen kann das Angebot abgesagt werden.</p> <p>Die Anmeldung ist verbindlich! Mit der Anmeldung werden zudem die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) des TC Worb akzeptiert.</p> | | | | | | | | | | | | |
| Aufgebot | Das Programm (Kursbestätigung) wird 3-4 Tage vor dem Termin zugestellt. | | | | | | | | | | | | |
| Kontakt | Erika Brosi (Tel. 031 839 60 60, E-Mail: sekretariatjunioren@tcworb.ch) Nicole von Dach (Tel. 079 309 45 85, E-Mail: nt tennis.ch@gmail.com) | | | | | | | | | | | | |



Themenkurs TAKTIK, Donnerstag 8. April 2021, TC Worb (Leitertreffen)

Tennis ist handeln! Ampelprinzip ROT-GELB-GRÜN, Flugbahnen, Spielzonen, Zielzonen

Kosten: 20 Fr. pro Stunde (ab 3 Teilnehmern)

Leitertreffen: Erwachsene 10 Fr. (90-120 Minuten), Junioren kostenlos

Themenkurs TECHNIK, auf Anfrage

Beurteilung und Training eines Schlages (mit Videoaufnahmen)

Kosten: 20 Fr. pro Stunde (ab 3 Teilnehmern)

Themenkurs PSYCHE, Donnerstag 2. September 2021, TC Worb (Leitertreffen)

Konzentration, Verhalten zwischen 2 Punkten → Atemregulation, Visualisierung, Selbstgespräch

Kosten: 20 Fr. pro Stunde (ab 3 Teilnehmern)

Leitertreffen: Erwachsene 10 Fr. (90-120 Minuten), Junioren kostenlos

Themenkurs DRALL, Donnerstag 17. Juni 2021, TC Worb (Leitertreffen)

Topspin/Slice, wirkungsvoll mit Drall spielen

Kosten: 20 Fr. pro Stunde (ab 3 Teilnehmern)

Leitertreffen: Erwachsene 10 Fr. (90-120 Minuten), Junioren kostenlos

Themenkurs BEINARBEIT, auf Anfrage

Training der tennisspezifischen Beinarbeit, offene und geschlossene/seitliche Fussstellung

Kosten: 20 Fr. pro Stunde (ab 3 Teilnehmern)

Themenkurs SERVICE-RETURN, auf Anfrage

Taktische Spielzüge bei der Punkteröffnung, Geschwindigkeitsmessung Service

Kosten: 20 Fr. pro Stunde (ab 3 Teilnehmern)

Themenkurs NETZSPIEL, auf Anfrage

Aufbau- / Abschluss-Volley, (Sprung-)Smash und Platzabdeckung (Einzel + Doppel)

Kosten: 20 Fr. pro Stunde (ab 3 Teilnehmern)

Themenkurs DOPPEL, Donnerstag 28. Oktober 2021, TC Worb (Leitertreffen)

Aufstellung, Teamwork, Kommunikation, taktische Varianten

Kosten: 20 Fr. pro Stunde (ab 3 Teilnehmern)

Leitertreffen: Erwachsene 10 Fr. (90-120 Minuten), Junioren kostenlos

MuKi-/VaKi-/GroKi-Tenniskurs, auf Anfrage

Für Kinder von 3 bis 7 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen (Eltern, Grosseltern)

Kosten: 12 Fr. pro Stunde (ab 3 Paaren)

TennisXpress, auf Anfrage

Einführung ins Tennis für Anfänger, Quereinsteiger, Wiedereinsteiger oder für Eltern, die die Sportart ihrer Kinder kennenlernen wollen.

Kosten: 100 Fr. für 5 Stunden (ab 3 Teilnehmern)

Doppeltraining, auf Anfrage

Training der wichtigsten Schläge im Doppel und Doppeltaktik

Kosten: 10 Fr. pro Stunde (ab 6 Teilnehmern)

Konditionstraining auf Anfrage

Tennisspezifisches Konditionstraining neben dem Platz

Kosten: 10 Fr. pro Stunde (ab 8 Teilnehmern)

Mentaltraining auf Anfrage

Einführung/Grundlagen des Mentaltraining auf und neben dem Platz

Kosten: 10 Fr. pro Stunde (ab 8 Teilnehmern)

Wer Termine zu einzelnen Themen wünscht oder Themenwünsche hat, meldet sich bitte bei Nicole von Dach (Tel 079 309 45 85, ntennis.ch@gmail.com)