

# Programm und Ziele der Gruppenkurse

	Voraussetzung	Ziel
<b>Starter</b>	Keine, noch nie Tennis gespielt	Einführung in die Grundformen und Grundbegriffe des Tennisspiels
		Vor- und Rückhand, Service, Volley, Lob, Smash
		Beinarbeit und Tennisregeln
<b>Fortschreiter 1</b>	Grundkenntnisse vorhanden	Weiterentwicklung der Grundschläge und Grundformen durch angepasste Trainingsformen
		(Drall-Arten, beschleunigen und bremsen, Netzangriff, Präzision, Taktik)
<b>Fortschreiter 2</b>	Solide Grundausbildung vorhanden	Vermehrte Platzierung- und Laufübungen
		Einführung von Speziälschlägen (Lob, Smash, Rückhand Smash, Halb-Volley, Top-Spinn-Volley, Volley-Stopp, Stoppball)
		Erhöhung der Sicherheit und Präzision aller Schläge, früher Treffpunkt
<b>Fortschreiter 3</b>	Gute Sicherheit und Präzision in Matchsituationen	Erhöhung des Spieltempos und der Trainingsintensität
		Vertiefung der Speziälschläge, Taktik
		Stabilisieren und Variieren der Grundschläge in Matchsituationen
<b>Wettkämpfer</b>	Wettkampfspieler, Turnierspieler	Turniervorbereitung, Wettkampftraining, Taktik
		Fühlen sich technisch, taktisch und mental auf Wettkampfsituationen vorbereitet