

18. März 2022

**Dauer:** jeweils 3h  
**Trainer/innen:** subventioniert durch BVRZ  
**Spieler/innen:** CHF 35.-/Modul

## JUNIORENKURSE

### KURZ-AUSFÜHRUNGEN ZU DEN MODULEN

Die Module sind so konzipiert, dass eine Mehrfach-Teilnahme sinnvoll, gar empfehlenswert ist, da die Lerninhalte - und stufen niveaugerecht angepasst werden können.

### GRUNDLAGEN-MODULE

#### Grundlagen Schlagtechnik

#### Grundlagen Lauftechnik

#### LERNINHALTE

Vermittlung der Grundlagen für zielführende und variable Schläge, sowie für ein effizientes Bewegen auf dem Feld.

#### VORAUSSETZUNG / ZIELGRUPPE

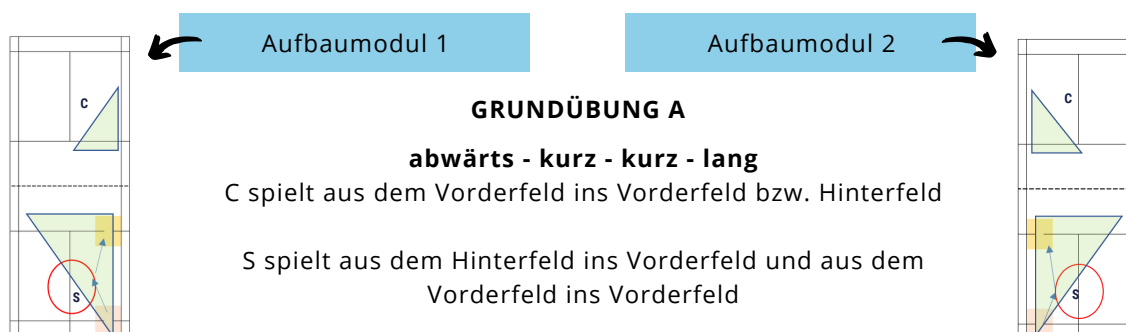
- motivierte Junior/innen
- regelmässige Teilnahme an Schülerturnieren
- bereits in einem Club sein
- interessierte Trainer/innen

### AUFBAUMODULE 1 & 2

Mit der Grundübung A können die Lerninhalte der Grundlagen-Module zusammengefügt und gefestigt werden. Die Übung kann für alle Leistungsstufen vereinfacht bzw. erschwert werden.

#### LERNINHALTE

- Festigung der defensiven- und offensiven Laufwege, sowie dazugehörige Schlagwahl
- primäres Ziel für 1-Shuttle-Übung: gerade, regelmässige Verknüpfung ausführen können



#### ZIELGRUPPE

- interessierte Juniorentrainer/innen \*
- engagierte Junior/innen U13 u. jünger \*\*
- motivierte Junioren/innen U15/U17, die sich weiter verbessern wollen

#### VORAUSSETZUNGEN

- \* Empfehlung: Besuch der beiden Grundlagen-Module
- \*\* Besuch der beiden Grundlagen-Module und die Empfehlung des Clubtrainers