

Polysportplan 2017

Rollstuhlclub Aargau

Sportleiter: Jörg Wülser

Jeweils Dienstag von 19.00 bis 21.00 Uhr in der Sporthalle Bünten in Unterentfelden

Datum	Leiter	Thema	Zielsetzung	Bemerkungen
10.01.2017	S	SmallBall	Technik verbessern und anwenden	
17.01.2017	S	Hockey	Technik verbessern	
24.01.2017	S	Hockey	Technik verbessern	
Sportferien vom 30.01.17 - 12.2.17				
04.02.2017		Hockeyturnier Chur		
14.02.2017	S	Basketball	Ballkontrolle und Spieltechnik verbessern	
21.02.2017	S	SmallBall	Technik verbessern und anwenden	
28.02.2017	S	Ausdauer / Spiel	Schnellkraft	
07.03.2017	S	Diverse Spiele	Handling Rollstuhl	
14.03.2017	S	SmallBall	Technik verbessern und anwenden	
21.03.2017	S	Krafttraining / Spiel	Rohkraft / Matte	
28.03.2017	S	Basketball	Ballkontrolle und Spieltechnik verbessern	
04.04.2017	S	Ausdauer / Spiel	Schnellkraft	
Frühlingsferien vom 10.04.17 - 23.04.17				
25.04.2017	S	SmallBall	Technik verbessern und anwenden	
02.05.2017	S	Diverse Spiele	Kraft und Ausdauer	
09.05.2017	S	Leistungstest	Kontrolle Leistungsvermögen	
16.05.2017	S	Krafttraining / Spiel	Rohkraft / Matte	
23.05.2017	S	Basketball	Ballkontrolle und Spieltechnik verbessern	
30.05.2017	S	Hockey	Technik verbessern	
06.06.2017	S	Ausdauer / Spiel	Schnellkraft	
13.06.2017	S	Diverse Spiele	Handling Rollstuhl	
20.06.2017	S	Ausdauer / Spiel	Schnellkraft	
27.06.2017	S	SmallBall	Technik verbessern und anwenden	grillieren
04.07.2017	S	Krafttraining / Spiel	Rohkraft / Matte	Ausweichdatum grillieren
Sommerferien vom 10.07.17 - 13.08.17				
15.08.2017	S	Basketball	Ballkontrolle und Spieltechnik verbessern	
22.08.2017	S	Hockey	Spielzüge und Strategien lernen und üben	
29.08.2017	S	Krafttraining / Spiel	Rohkraft / Matte	
05.09.2017	S	Diverse Spiele	Kraft und Ausdauer	
12.09.2017	S	SmallBall	Technik verbessern und anwenden	
19.09.2017	S	Leistungstest	Kontrolle Leistungsvermögen	
26.09.2017	S	SmallBall	Technik verbessern und anwenden	
Herbstferien vom 2.10.17 - 15.10.17				
17.10.2017	S	Basketball	Ballkontrolle und Spieltechnik verbessern	
24.10.2017	S	Hockey	Spielzüge und Strategien lernen und üben	
31.10.2017	S	Diverse Spiele	Handling Rollstuhl	
07.11.2017	S	Hockey	Spielzüge und Strategien lernen und üben	
14.11.2017	S	Ausdauer / Spiel	Schnellkraft	
21.11.2017	S	Diverse Spiele	Handling Rollstuhl	
28.11.2017	S	SmallBall	Technik verbessern und anwenden	
05.12.2017	S	Krafttraining / Spiel	Rohkraft / Matte	
12.12.2017	S	SmallBall	Technik verbessern und anwenden	
19.12.2017	S	Jahresschlussstock 2017		
09.01.2018	S	Basketball	Ballkontrolle und Spieltechnik verbessern	1.Turnstunde im Jahr 2018

Kurzfristige Änderungen bleiben vorbehalten

Entschuldigungen der Turner und Leiter an Sportchef Jörg Wülser 079 639 02 45