

Polysportplan 2018

Rollstuhlclub Aargau

Sportleiter: Jörg Wülser

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

Datum	Leiter	Thema	Zielsetzung	Bemerkungen
09.01.2018	T	SmallBall	Technik verbessern und anwenden	
16.01.2018	S	Ausdauer / Spiel	Schnellkraft	
23.01.2018	T	Hockey	Technik verbessern	
Sportferien vom 29.01.18 - 11.2.18				
13.02.2018	S	Basketball	Ballkontrolle und Spieltechnik verbessern	
20.02.2018	T	SmallBall	Technik verbessern und anwenden	
27.02.2018	S	Ausdauer / Spiel	Schnellkraft	
06.03.2018	T	Diverse Spiele	Handling Rollstuhl	
13.03.2018	S	SmallBall	Technik verbessern und anwenden	
20.03.2018	T	Krafttraining / Spiel	Rohkraft / Matte	
27.03.2018	S	Basketball	Ballkontrolle und Spieltechnik verbessern	
03.04.2018	T	Ausdauer / Spiel	Schnellkraft	
Frühlingsferien vom 09.04.18 - 22.04.18				
24.04.2018	S	SmallBall	Technik verbessern und anwenden	
01.05.2018	T	Diverse Spiele	Kraft und Ausdauer	
08.05.2018	S	Basketball	Ballkontrolle und Spieltechnik verbessern	
15.05.2018	T	Krafttraining / Spiel	Rohkraft / Matte	
22.05.2018	S	Basketball	Ballkontrolle und Spieltechnik verbessern	
29.05.2018	T	Hockey	Technik verbessern	
05.06.2018	S	Ausdauer / Spiel	Schnellkraft	
12.06.2018	T	Diverse Spiele	Handling Rollstuhl	
19.06.2018	S	Ausdauer / Spiel	Schnellkraft	
26.06.2018	T	SmallBall	Technik verbessern und anwenden	grillieren
03.07.2018	S	Krafttraining / Spiel	Rohkraft / Matte	Ausweichdatum grillieren
Sommerferien vom 09.07.18 - 12.08.18				
14.08.2018	T	Basketball	Ballkontrolle und Spieltechnik verbessern	
21.08.2018	S	Hockey	Spielzüge und Strategien lernen und üben	
28.08.2018	T	Krafttraining / Spiel	Rohkraft / Matte	
04.09.2018	S	Diverse Spiele	Kraft und Ausdauer	
11.09.2018	T	SmallBall	Technik verbessern und anwenden	
18.09.2018	S	Hockey	Spielzüge und Strategien lernen und üben	
25.09.2018	T	SmallBall	Technik verbessern und anwenden	
Herbstferien vom 01.10.18 - 14.10.18				
16.10.2018	S	Basketball	Ballkontrolle und Spieltechnik verbessern	
23.10.2018	T	Hockey	Spielzüge und Strategien lernen und üben	
30.10.2018	S	Diverse Spiele	Handling Rollstuhl	
06.11.2018	T	Hockey	Spielzüge und Strategien lernen und üben	
13.11.2018	S	Ausdauer / Spiel	Schnellkraft	
20.11.2018	T	Diverse Spiele	Handling Rollstuhl	
27.11.2018	S	SmallBall	Technik verbessern und anwenden	
04.12.2018	T	Krafttraining / Spiel	Rohkraft / Matte	
11.12.2018	S	SmallBall	Technik verbessern und anwenden	
18.12.2018	T	Jahresschluss shock 2018		
08.01.2019	S	Basketball	Ballkontrolle und Spieltechnik verbessern	1.Turnstunde im Jahr 2019

Kurzfristige Änderungen bleiben vorbehalten

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