

Polysportplan 2019

Rollstuhlclub Aargau

Sportleiter: Jörg Wülser

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

Datum	Leiter	Thema	Zielsetzung	Bemerkungen
08.01.2019	T	Hockey	Technik verbessern	
15.01.2019	S	Diverse Spiele	Handling Rollstuhl	
22.01.2019	T	SmallBall	Technik verbessern und anwenden	
Sportferien vom 28.01.19 - 10.02.19				
12.02.2019	S	Basketball	Ballkontrolle und Spieltechnik verbessern	
19.02.2019	T	Ausdauer / Spiel	Schnellkraft	
26.02.2019	S	SmallBall	Technik verbessern und anwenden	
05.03.2019	T	Ausdauer / Spiel	Schnellkraft	
12.03.2019	S	Krafttraining / Spiel	Rohkraft / Matte	
19.03.2019	T	SmallBall	Technik verbessern und anwenden	
26.03.2019	S	Basketball	Ballkontrolle und Spieltechnik verbessern	
02.04.2019	T	Ausdauer / Spiel	Schnellkraft	
09.04.2019	S	Krafttraining / Spiel	Rohkraft / Matte	
Frühlingsferien vom 15.04.19 - 28.04.19				
30.04.2019	T	Diverse Spiele	Kraft und Ausdauer	
07.05.2019	S	SmallBall	Technik verbessern und anwenden	
14.05.2019	T	Basketball	Ballkontrolle und Spieltechnik verbessern	
21.05.2019	S	Krafttraining / Spiel	Rohkraft / Matte	
28.05.2019	T	Hockey	Technik verbessern	
04.06.2019	S	Basketball	Ballkontrolle und Spieltechnik verbessern	
11.06.2019	T	Ausdauer / Spiel	Schnellkraft	
18.06.2019	S	SmallBall	Technik verbessern und anwenden	
25.06.2019	T	Ausdauer / Spiel	Schnellkraft	grillieren
02.07.2019	S	Hockey	Technik verbessern	Ausweichdatum grillieren
Sommerferien vom 08.07.19 - 11.08.19				
13.08.2019	T	Basketball	Ballkontrolle und Spieltechnik verbessern	
20.08.2019	S	Hockey	Spielzüge und Strategien lernen und üben	
27.08.2019	T	Krafttraining / Spiel	Rohkraft / Matte	
03.09.2019	S	Diverse Spiele	Kraft und Ausdauer	
10.09.2019	T	SmallBall	Technik verbessern und anwenden	
17.09.2019	S	Hockey	Spielzüge und Strategien lernen und üben	
24.09.2019	T	SmallBall	Technik verbessern und anwenden	
Herbstferien vom 30.09.19 - 13.10.19				
15.10.2019	S	Basketball	Ballkontrolle und Spieltechnik verbessern	
22.10.2019	T	Hockey	Spielzüge und Strategien lernen und üben	
29.10.2019	S	Diverse Spiele	Handling Rollstuhl	
05.11.2019	T	Hockey	Spielzüge und Strategien lernen und üben	
12.11.2019	S	Ausdauer / Spiel	Schnellkraft	
19.11.2019	T	Diverse Spiele	Handling Rollstuhl	
26.11.2019	S	SmallBall	Technik verbessern und anwenden	
03.12.2019	T	Krafttraining / Spiel	Rohkraft / Matte	
10.12.2019	S	SmallBall	Technik verbessern und anwenden	
17.12.2019	T	Jahresschlusschock 2019		
07.01.2020	S	Basketball	Ballkontrolle und Spieltechnik verbessern	1.Turnstunde im Jahr 2020

Kurzfristige Änderungen bleiben vorbehalten

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