

Tennis – Wir spielen beide hinten/R8: Spielsituation

Ich kann meine Spielsituation (Position) wahrnehmen.

Erwerben

- Spieler B oder der Leiter spielt mit Spieler A Cross-Ballwechsel. Spieler A muss sich nach jedem Schlag richtig positionieren (in mittlere Zone oder Winkelhalbierende).
- Dito, Spieler A sagt an, ob er sich richtig positioniert hat oder nicht.
- Spieler B oder der Leiter spielt mit Spieler A lange Bälle. Spieler A spielt die Bälle immer im Abstieg (Trefferpunkt 3) und positioniert sich danach wieder 1m hinter der Grundlinie.



Anwenden

- Dito, Spieler B oder der Leiter spielt variiert cross oder longline. Spieler A positioniert sich richtig.
- Dito, Spieler B oder der Leiter variieren in Länge.

Gestalten

- Spieler B oder der Leiter spielt mit Spieler A um Punkte. Der Leiter kontrolliert, ob sich Spieler A richtig positioniert hat. Wenn nicht, erhält er einen Minuspunkt.
- Jeweils zwei Spieler spielen Crossbälle miteinander. Sobald ein Ball nicht mehr im Spiel ist, wird der Punkt gegeneinander (2:2) ausgespielt.
- Positionen wechseln.

Bemerkungen:

- Prinzip der Winkelhalbierenden erklären.
- Die Spieler darauf aufmerksam machen, welches die optimalen Spielzonen (Das Spielfeld proportional um 1m verkleinern) und Flugbahnen (mindestens einen halben Meter über dem Netz) sind.
- Videos von Matches auf hohem Niveau zeigen, um die Wahrnehmung zu verstärken.

Übungen für andere Spielniveaus

R9

R8

R7

...ich kann die Flugbahn
wahrnehmen und mich
angepasst positionieren.

...ich kann meine Spielsituation
(Position) wahrnehmen.

...ich kann meine
Spielsituation (Ampel)
wahrnehmen.

...ich kann mit genügend Zeit
meine Stärken einsetzen.

...ich kann mit genügend Zeit
den Ball lang platzieren.

...ich kann mit genügend Zeit
in der Länge und Breite
platzieren.

Quelle: Jürg Bühler, Martin Golser, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO