

Tennis – Wir spielen beide hinten/R8: Cross ist Trumpf

Ich kann in einer roten Spielsituation mit langen Cross-Bällen Zeit gewinnen.

Erwerben

- Spieler B oder der Leiter spielt mit Spieler A Vorhand-Cross-Ballwechsel. Beide Spieler positionieren sich nach dem Schlag richtig (Prinzip der Winkelhalbierenden).
- Dito, Rückhand-Cross-Ballwechsel.



Anwenden

- Spieler B oder die Leiterperson bringt Spieler A im Wechsel einmal in eine orange (eher Platzmitte) und rote Spielsituation (eher Spielfeldseite). Spieler A spielt in einer roten Spielsituation den Ball immer cross mit einer hohen gebogenen Flugbahn, in einer orangen Spielsituation flach zurück.

Gestalten

- Spiel um Punkte. Spieler B oder die Leiterperson spielt offensiv und versucht, Spieler A in rote Spielsituationen zu bringen. Dieser gewinnt Zeit, indem er Cross-Bälle zurück spielt.

Material: Unterschiedliche Bälle, Markierungen

Übungen für anderes Spielniveaus

R9	R8	R7
<u>...ich kann in einer roten Spielsituation mit gebogenen, hohen Flugbahnen Zeit gewinnen.</u>	...ich kann in einer roten Spielsituation mit langen Cross-Bällen Zeit gewinnen.	<u>...ich kann in einer roten Spielsituation mit langen Cross-Bällen und Rotation (Rückwärtsrotation) Zeit gewinnen.</u>

Quelle: Marc Schneider, Martin Golser, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO