

# Tennis – Service: Erfahrungen mit Überkopfschlägen

In dieser Übung wird der Service aus der Vorschrittstellung mit dem Schläger über dem Kopf ausgeführt. Verschiedene Schwierigkeitsgrade können eingebaut werden.

Seitlich in Vorschrittstellung (für Rechtshänder linker Fuss) stehen und mit dem Schläger ein «Dächli» über dem Kopf bilden. Den Ball aus Brusthöhe aufwerfen und mit dem Schläger in einem Bogen nach vorne oben spielen. Wer schafft es fünf Mal hintereinander in eine bestimmte Zone zu treffen?

## Variationen

- Wer trifft einen aufgehängten Ballon?
- Mit verschiedenartigen Bällen unterschiedlich hoch, über eine Linie oder Leine, in eine markierte Zone oder über das Netz, mit einer kleineren oder grösseren Ausholbewegung spielen.



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**