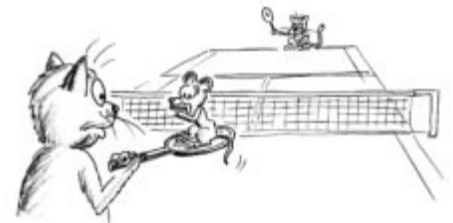


Rückschlagspiele mit Kindern – Tennis: Katz und Maus

Die Spielerinnen trainieren in dieser Übung die Orientierung im Raum und das «Öffnen» des Platzes.

Zwei Personen (= Katzen) spielen einen Ball (= Maus) über ein Netz im roten Kleinfeld. Der Ball muss zwischen dem Netz und der ersten Linie (ca. 2 Meter vom Netz) aufprallen.



Die Spielerinnen müssen in der «Katzenhöhle» (Zone hinter der Grundlinie) bereit sein, um den Ball zu spielen.

Nachdem der Ball gespielt wurde, muss wieder in die «Katzenhöhle» zurückgegangen werden. Wie viele Ballwechsel schafft das Team ohne Fehler?

Variationen

- A sagt an ob B den Ball nach einem oder zwei Aufprall den Ball zurück spielen soll. Wechseln.
- A spielt den Ball in der Zone 1 (zwischen Netz und erster Linie) und B spielt den Ball in der Zone 2 (zwischen erster Linie und Grundlinie).
- Beide Spielerinnen sagen kurz vor dem Schlag, in welche Zone (1 oder 2) sie spielen.
- Beide Spielerinnen sagen so schnell wie möglich, wohin (Zone 1 oder 2) die andere Person den Ball spielt.
- Im Zentrum wird eine «verbotene Zone» definiert.. Die Spielerinnen müssen links oder rechts dieser Zone spielen. Wenn der Ball in der «verbotenen Zone» aufprallt ist, der Ballwechsel zu Ende (Punkt verloren). Miteinander und/oder gegeneinander.

einfacher

- Die Anzahl erlaubter Aufpralle und/oder die Anzahl Schläger-Ball-Berührungen erhöhen.
- Die Zielzone vergrössern.

schwieriger

- Die Anzahl erlaubter Aufpralle und/oder die Anzahl Schläger-Ball-Berührungen begrenzen.

Material: Linien (Hütchen oder Kegel), um beide Zonen zu definieren, rote Tennisbälle und Schläger

Quelle: Alexis Bernhard, Verantwortlicher Kindersport Swiss Tennis



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO