

Tennis – Ich greife an/R3-R4: Winkel-Volley

Ich kann den Abschluss-Volley mit extremen Winkeln spielen.

Erwerben

- Spieler B oder der Leiter spielt einen Ball zum Netzspieler A, welcher den Abschlussvolley
a) cross-cross,
b) longline-longline,
c) longline-cross,
d) cross-longline spielt.
- Zuspieldort variieren

Anwenden

- Spieler B oder der Leiter spielt immer aus einer anderen Position zu Spieler A, welcher den Ball immer zum Zuspieldort zurückspielt.
- Im Dreieckstraining spielt der Netzspieler im Wechsel immer auf die Grundlinienspieler. Die Grundlinienspieler positionieren sich für mehr Winkel im Feld oder die Netzspieler platzieren sich in Zonen.



Gestalten

- Dito, der Netzspieler kann die Platzierung wählen und ansagen.
- Dito, der Netzspieler muss beide Grundlinienspieler einmal anspielen, danach beginnt das Spiel um Punkte.

Material: Hütchen für Zielmarkierungen

Übungen für andere Spielniveaus

R5-R6

R3-R4

...ich kann den Aufbau-Volley lang platzieren.

...ich kann den Aufbau-Volley lang auf die schwache Seite des Gegners platzieren.

...ich kann Stoppvolleys spielen.

...ich kann den Abschluss-Volley mit extremen Winkeln spielen.

...ich kann den Smash platziert spielen.

Quelle: Martin Golser, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO