

Tennis – Doppel: One-Chance

Diese Übung zwingt die Spieler ihren Aufschlag zu verbessern. Sie dürfen in einem Spiel nur einmal servieren – ein zweiter Anschlag ist nicht erlaubt.

Es wird um Games, ein Satz oder ein ganzer Match gespielt. Der Servierende hat aber immer nur einen Service zur Verfügung.



Variationen

- Einzelpunkte im halben Doppelfeld cross.
- Mit dem Service muss ans Netz angegriffen werden.
- Mit dem Return muss angegriffen werden.

Quelle: mobilepraxis 55/2009, Simone Bachmann, Marcel Meier



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO