Tennis – Wir spielen beide hinten/R9: Ampel auf Rot

Ich kann in einer roten Spielsituation mit gebogenen, hohen Flugbahnen Zeit gewinnen.

Erwerben

- Die Leiterperson erklärt das taktische Spielprinzip «rot, gelb, grün» mit der Metapher Ampel.
- Spieler B oder die Leiterperson spielt Bälle so zu, dass sich Spieler A in einer roten Spielsituation befindet. Spieler A spielt den Ball mit einer hohen gebogenen Flugbahn zurück, so dass er Zeit gewinnt, um seine Position wieder einnehmen zu können (Im Moment, wo der Leiter den Ball trifft, muss Spieler A einen Step machen und möglichst in der Ausgangsposition stehen).

Anwenden

- Die Leiterperson variiert die Richtung und Länge der Bälle. Spieler A soll immer ansagen, wenn er sich in einer roten Spielsituation befindet.
- Dito, Spieler A spielt den Ball in einer roten Spielsituation mit einer gebogenen hohen Flugbahn zurück.

Gestalten

- Spieler B oder die Leiterperson spielt mit Spieler A um Punkte. Wer in einer roten Spielsituation einen Fehler macht, verliert 2 Punkte.

Bemerkungen:

- Die Spieler entdecken das Prinzip «Zeit gewinnen».
- Die Spieler «Lernen mit allen Sinnen». Sie sagen den Treffmoment des Gegenspielers mit «Step» an und handeln dementsprechend.

Material: Unterschiedliche Bälle

Übungen für anderes Spielniveaus

Einsteiger 2	R9	R8
...ich kann den Ball mit	...ich kann in einer roten	...ich kann in einer roten

gebogenen, hohen Flugbahnen im Spiel halten und meine Position finden.	Spielsituation mit gebogenen, hohen Flugbahnen Zeit gewinnen.	Spielsituation mit langen Cross-Bällen Zeit gewinnen.

Quelle: Marc Schneider, Martin Golser, Matthias Rudin

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO