

Tennis – Ich schlage auf/Einsteiger 1: Über Kopf

Ich kann den Ball mit einem kleinen Service* ins Spiel bringen.

* Kleiner Service: Service mit dem Schläger aus der «Dächliposition».

Erwerben

- Spieler A wirft den Ball so hoch, dass er ihn anschliessend mit gestrecktem Arm mit der Schlägerspitze (an der Schlägeroberkante) berühren kann.
- Spieler A steht nahe an einer Wand (Gitter, Blache, usw.) und kann den aufgeworfenen Ball zwischen Schlagfläche und Wand mit gestreckten Arm oben einklemmen.
- Spieler A wirft den Ball so hoch, dass er den Ball mit gestrecktem Schlagarm fangen kann.
- Gegensatz-Erfahrungen: Spieler A wirft den Ball auf verschiedene Höhen und berührt ihn mit der Schlägerspitze (an der Schlägeroberkante).
- Spieler A wirft den Ball aus kurzer Distanz über eine gespannte Schnur (ca. 2 Meter über dem Netz) und Spieler B fängt diesen nach einem Aufprall in einem Kegel.
- Spieler A steht frontal an der Grundlinie und macht einen «kleinen Service». Wie viele Bälle von 10 Versuchen kann er treffen ohne die Füsse zu bewegen?



Anwenden

- Spieler A kann den Ball mit einem kleinen Service cross ins Servicefeld spielen.
- Distanz zum Netz variieren (Fokus: immer eine gewölbte Flugbahn!)

Gestalten

- Die Spieler spielen mit einem Anspiel über Kopf um Punkte.

Bemerkung: Dieses Thema sollte gleichzeitig mit dem Return geübt werden.

Material: Markierkegel, Reifen, Seil, Netzstangen

Übungen für andere Spielniveaus

Einsteiger 1

Einsteiger 2

...ich kann den Ball mit einem kleinen Service

...ich kann den Ball mit einem grossen Service

ins Spiel bringen.

kontrolliert ins Feld spielen.

Quelle: Alexis Bernhard-Castelnuovo, Oliver Wagner, Jürg Bühler, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO