

# Tennis – Wir spielen beide hinten/Einsteiger 1: Hin und Her

Ich kann mit einem Partner Ballwechsel spielen.

## Erwerben

- Diese Übung kann alleine gemacht werden: Kontrollschlag, Bälle nach oben spielen (Vor- und Rückhand-Seite), unterschiedliche Treffpunkte (-höhen).
- Spieler B oder der Leiter wirft den Ball im Kleinfeld auf die Vorhand-Seite von Spieler A, dieser spielt den Ball zurück (Wichtig: korrekte Ausgangsstellung einnehmen).
- Dito Rückhand-Seite.



## Anwenden

- Spieler B oder der Leiter spielt mit Spieler A im Korridor die Bälle zu (Alternative: Bälle zuwerfen).
- Kontrollschläge einbauen; welches Team schafft am meisten?

## Gestalten

- Spieler B und Spieler A spielen miteinander in einem Servicefeld. Der Ball darf nur hochgespielt werden. Berührt der Ball zwei Mal den Boden, gilt dies als Fehler, ebenso wenn der Ball direkt ins Netz geht oder einer der Schüler den anderen mit dem Körper blockiert.
- Wie oft schaffen Spieler B und Spieler A Zuwerfen – Zurückspielen oder Ballwechsel mit dem Schläger (diese Übung kann auch als Prognosetraining durchgeführt werden)?

**Bemerkung:** Verschiedene Bälle benützen.

**Material:** Markierungen, unterschiedliche Bälle, Ballone

## Übung für anderes Spielniveau

Einsteiger 1

Einsteiger 2

...ich kann mit einem Partner Ballwechsel spielen.

...ich kann den Ball mit gebogenen, hohen Flugbahnen im Spiel halten und meine Position finden.

---

Quelle: Marc Schneider, Martin Golser, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**