

# Tennis – Ich greife an/Einsteiger 1: Hop-Hip!

Ich kann den kurzen Ball vor dem 2. Aufsprung spielen.

## Erwerben

- Spieler B oder der Leiter spielt gegen A lange Bälle. Spieler A sagt beim Aufprall «Hop» und beim Schlagen «Hip» (evtl. auch mit Zuwerfen).
- Spieler B oder der Leiter spielt gegen A lange Bälle. A lässt den Ball zwei Mal aufspringen (und anschliessend mit Ansage «Hop-Hip»).
- Spieler A sagt für den Leiter oder Spieler B den Rhythmus an (Hop-Hip)



## Anwenden

- Spieler B oder der Leiter spielt gegen A lange Bälle. A lässt den Ball ein Mal und dann zwei Mal aufspringen.
- Spieler B oder der Leiter variiert in der Länge. Spieler A muss den Rhythmus beibehalten.

## Gestalten

- Spieler B oder der Leiter spielt gegen A lange Bälle. A entscheidet, ob er den Ball ein oder zwei Mal aufspringen lassen will und sagt seinen Entscheid an.
- Spiel um Punkte. Wer den Ball zwei Mal aufspringen lässt, verliert zwei Punkte.

## Bemerkungen:

- Diese Übung kann auch auf den Kids Tennis-Feldern (und mit entsprechenden Bällen) gespielt werden.
- Zuwerfen und Zuspielen.
- Die Spieler versuchen immer, den Rhythmus zu halten, so dass sie automatisch den kurzen Bällen entgegengehen werden.
- In der Gruppe kann ein Spieler mit einem Schlaginstrument den Rhythmus vorgeben.

**Material:** Div. Bälle (Basketball, Volleyball, Tennisbälle,...)

## Übungen für andere Spielniveau

Einsteiger 1

Einsteiger 2

...ich kann den kurzen Ball vor dem 2. Aufsprung spielen.

...ich kann den kurzen Ball beim Aufprall wahrnehmen.

...ich kann nach kurzen Bällen die Netzposition einnehmen.

---

Quelle: Martin Golser, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**