

Tennis – Ich greife an/Einsteiger 1: Der Fänger

Ich kann langsame Bälle am Netz mit Volley zurückspielen.

Erwerben

- Alleine: 1-3 Luftballone (Schwieriger: in einem definierten Raum) mit verschiedenen Körperteilen in der Luft halten.
- Alleine: Volleyangewöhnungsübungen, Ball mit Schläger direkt hoch spielen.
- Spieler B oder der Leiter mit Spieler A halten 1-3 Luftballonen in definiertem Raum (Schwieriger: mit Vor- oder Rückhand) in der Luft.
- Dito mit Schlägern (Schwieriger: Luftballon darf nicht unter Netzkante fallen).
- Spieler B oder der Leiter werfen einen Ball zu Spieler A. Dieser fängt den Ball und wirft ihn zurück (Einfacher: grosser Ball).
- Grosse und kleine Bälle, Luftballone, Tennisschläger oder Schlägernetz.



Anwenden

- Spieler B oder der Leiter spielen oder werfen Bälle im Kleinfeld über das Netz. Spieler A spielt den Ball einmal direkt und einmal nach dem Aufprall.

Gestalten

- Spieler B oder der Leiter spielen oder werfen Bälle im Kleinfeld über das Netz. Spieler A entscheidet, ob er den Ball direkt aus der Luft schlagen soll oder nach dem Aufprall.
- Spiel auf Punkte. Spieler A darf nur Volley spielen. Wie oft sind Zuspiel – Volley möglich?

Bemerkung: Diese Übungen können mit einem koordinativen Parcours kombiniert werden, in welchem die Beinarbeit und der Splitstep trainiert werden können.

Material: Grosse und kleine Bälle, Luftballone, Tennisschläger oder Schlägernetz

Übungen für andere Spielniveau

Einsteiger 1

Einsteiger 2

...ich kann langsame Bälle am Netz mit Volley zurückspielen.

...ich kann langsame Bälle mit Volley platziert zurückspielen.

...ich kann hoch zugespielte Bälle
zurückspielen.

Quelle: Martin Golser, Dominik Schmid, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO