

Tennis – Ich schlage auf/Einsteiger 2: Bogenschütze

Ich kann den Ball mit einem grossen Service kontrolliert ins Spiel spielen.

Erwerben

- Spieler A koordiniert rhythmisch die Arme durch eine Pendelbewegung von unten nach oben, wirft den Ball und fängt ihn mit derselben Hand wieder auf. Wer kann diese Übung drei Mal hintereinander ohne die Füsse zu bewegen?
- Gegensatz-Erfahrungen: Aufschwung des Schlägers vorne, seitlich oder hinten.
- Gegensatz-Erfahrungen: Ballaufwurfhöhe variieren.

Anwenden

- Spieler A spielt einen grossen Service. Er unterstützt rhythmisch die Bewegung mit einem dreisilbigen Wort (Bsp.: Pi-Ka-Tschuuu). Die Silben von langsam (Pi-Ka) zu schnell (Tschuuu) aussprechen.
- Verschiedene Treffpunkte ausprobieren.



Gestalten

- Ein grosser Service eröffnet den Punkt.

Bemerkungen

- Auf eine fließende Bewegung achten!
- Dieses Thema sollte gleichzeitig mit dem Return geübt werden.
- Hinweis Shake-Hand-Griff

Material: Mit Zielfeldmarkierungen arbeiten

Übungen für andere Spielniveaus

Einsteiger 1

Einsteiger 2

R9

...ich kann den Ball mit einem kleinen Service ins Spiel bringen.

...ich kann den Ball mit einem grossen Service kontrolliert ins Feld spielen.

...ich kann den 1.Service lang platzieren.

...ich kann den 2.Service kontrolliert (Slice) 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