Tennis – Wir spielen beide hinten/Einsteiger 2: Der Ballönler

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

Erwerben

- Spieler B oder der Leiter spielt den Ball über ein Seil (2m über Netz), Spieler A spielt den Ball gleich zurück.
- Spieler B oder der Leiter spielt den Ball unterhalb des Seils, Spieler A spielt den Ball gleich zurück.
- Nach dem Schlagen nehmen die Spieler wieder ihre Ausgangsposition ein. Der Leiter kontrolliert und gibt Rückmeldungen.



Anwenden

- Spieler B oder der Leiter spielt den Ball im Wechsel über und unter dem Seil, Spieler A spielt den Ball gleich zurück.
- Dito, Spieler A spielt den Ball im gegenteilig (über unter dem Seil) zurück.
- Spieler A sagt für Spieler B an, ob unter oder über dem Seil durchgespielt werden soll.

Gestalten

• Spieler B oder der Leiter spielt mit Spieler A um Punkte. Der Ball muss über das Seil gespielt werden.

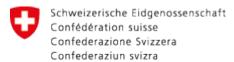
Bemerkung: Die Spieler müssen nach dem Schlag immer wieder ihre Ausgangsposition einnehmen.

Material: Seil über Netz

Übung für anderes Spielniveau

Einsteiger 1	Einsteiger 2	R9
ich kann mit einem Partner Ballwechsel spielen.	ich kann den Ball mit gebogenen, hohen Flugbahnen im Spiel halten und meine Position finden	ich kann in einer roten Spielsituation mit gebogenen, hohen Flugbahnen Zeit gewinnen.

Quelle: Marc Schneider, Martin Golser, Matthias Rudin



Bundesamt für Sport BASPO