

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
<u>...ich kann mit einem Partner Ballwechsel spielen.</u>	...ich kann den Ball mit gebogenen, hohen Flugbahnen im Spiel halten und meine Position finden	<u>...ich kann in einer roten Spielsituation mit gebogenen, hohen Flugbahnen Zeit gewinnen.</u>

Quelle: Marc Schneider, Martin Golser, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO