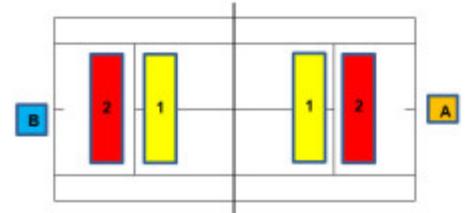


Tennis – Ich greife an/Einsteiger 2: Der Aufprall-Seher

Ich kann den kurzen Ball beim Aufprall wahrnehmen.

Erwerben

- Spieler B oder der Leiter spielt lange Bälle. Spieler A sagt die Aufprallpunkte in den Zonen mit 1 (vor der T-Linie) oder 2 (hinter der T-Linie) an.
- Dito, Spieler A sagt die Aufprallpunkte im gegnerischen Spielfeld an.
- Dito, Spieler A sagt die Aufprallpunkte mit rot oder gelb an (taktischer Bezug) (siehe Skizze).



Anwenden

- Der Leiter variiert bewusst Länge, Geschwindigkeit und Rotation. Spieler A sagt die Aufprallpunkte an (mit «1» oder «2» sowie «gelb» oder «rot»).

Gestalten

- Spiel um Punkte: Wenn es einem Spieler gelingt, den Ball so zu spielen, dass der Gegner den Ball zwei Mal aufspringen lassen muss, gewinnt er 2 Punkte!
- Variation: 3 Zonen.

Bemerkungen:

- Diese Übung kann auch auf den Kids Tennis-Feldern (mit entsprechenden Bällen) gespielt werden.
- Diese Übung kann auch als Prognosetraining durchgeführt werden, indem die einzelnen Punkte zusammengezählt werden. Die Spieler können eine Summe als Ziel angeben.

Material: Zielfeldmarkierungen, Nummerntafeln

Übungen für andere Spielniveaus

Einsteiger 1

Einsteiger 2

R9

...ich kann den kurzen Ball vor ...ich kann den kurzen Ball beim ...ich kann die Flugbahn des

dem 2. Aufsprung spielen.

Aufprall wahrnehmen.

ankommenden kurzen Balles
wahrnehmen.

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

...ich kann ihn kontrolliert
(Vorwärtsrotation)
zurückspielen.

Quelle: Martin Golser, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO