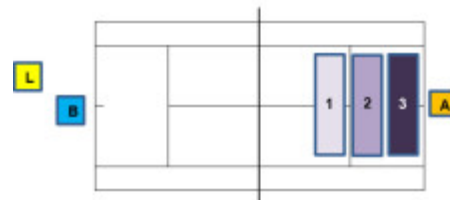


Tennis – Ich greife an/Einsteiger 2: Die Netzposition

Ich kann nach kurzen Bällen die Netzposition einnehmen.

Erwerben

- Die Spieler sagen den Aufprallpunkt ihres Balles auf der gegnerischen Spielfeldseite voraus, im Moment, in dem der Ball übers Netz fliegt.
- Spieler B oder der Leiter spielt in die Zone 1. Spieler A startet auf der Grundlinie, spielt den kurzen Ball zurück und nimmt seine Netzposition ein.
- Spieler B oder der Leiter spielt immer in die Zone 3 (hinter $\frac{3}{4}$ Linie). Spieler A startet auf der Grundlinie und springt nach hinten, um den Ball im Abstieg treffen zu können.
- Spieler B oder der Leiter spielt immer in die Zone 2 (zwischen T-Linie und $\frac{3}{4}$ Linie). Spieler A startet auf der Grundlinie und spielt den Ball zurück.



Anwenden

- Der Leiter spielt in die Zonen 3, 2 und 1. Spieler A positioniert sich angepasst, d. h. geht nach hinten, steht auf der Grundlinie oder geht ans Netz (siehe Skizze)(evtl. Zuspiel aus dem Korb).
- Dito, aber Zuspiel variieren. Spieler A positioniert sich situationsangepasst (inkl. Ansage des Entscheides).

Gestalten

- Spiel um Punkte. Wenn der Punkt aus der Netzposition gemacht wird, dann erhält der Spieler 2 Punkte.

Bemerkung: Diese Übung kann auch auf den Kids Tennis-Feldern (mit entsprechenden Bällen) gespielt werden.

Material: Zielfeldmarkierungen, Nummerntafeln

Übungen für andere Spielniveaus

Einsteiger 1

Einsteiger 2

R9

...ich kann den kurzen Ball vor dem 2. Aufsprung spielen.

...ich kann den kurzen Ball beim Aufprall wahrnehmen.

...ich kann die Flugbahn des 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