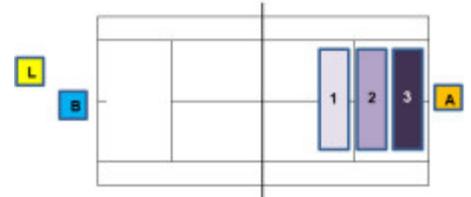


Tennis – Ich greife an/R9: Der Flugbahnleser

Ich kann die Flugbahn des ankommenden kurzen Balles wahrnehmen.

Erwerben

- Spieler B oder der Leiter spielt nacheinander in die Zonen 3, 2, 1. Spieler A muss die Aufprallpunkte in den verschiedenen Zonen möglichst früh ansagen, spätestens, wenn der Ball über dem Netz ist (1, 2, 3) und den Ball zurückspielen.



Anwenden

- Spieler B oder der Leiter variiert die Länge. Spieler A muss die Aufprallpunkte in den verschiedenen Zonen möglichst früh, aber spätestens, wenn der Ball über dem Netz ist, ansagen (1, 2, 3) und den Ball zurückspielen.

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!

Bemerkungen:

- Diese Übung kann auch als Prognosetraining durchgeführt werden, indem die einzelnen Punkte zusammengezählt werden. Die Spieler können eine Summe als Ziel angeben.
- Mit dieser Übung kann auch das „Denken im Hier und Jetzt“ geübt werden.

Material: Zielfeldmarkierungen, Nummerntafeln

Übungen für andere Spielniveaus

Einsteiger 2	R9	R8
<u>...ich kann den kurzen Ball beim Aufprall wahrnehmen.</u>	...ich kann die Flugbahn des ankommenden kurzen Balles wahrnehmen.	<u>...ich kann die Spielsituation des Gegners (Schlagbewegung) wahrnehmen.</u>
<u>...ich kann nach kurzen Bällen</u>	<u>...ich kann ihn kontrolliert</u>	<u>...ich kann auf einen kurzen</u>

die Netzposition einnehmen.

(Vorwärtsrotation)
zurückspielen.

Ball des Gegners angreifen und
ihm mit einem langen Ball Zeit
wegnehmen.

Quelle: Martin Golser, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO