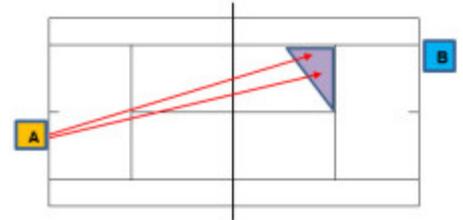


Tennis – Ich schlage auf/R8: Crazy Banana

Ich kann den 1. Service mit Rotation (Slice) ins Feld spielen.

Erwerben

- Den Ball mit der Hand neben dem Ohr mit Rotation weg spielen.
- Den Ball mit Kurzgriff auf das Racket drücken und mit Rotation weg spielen.
- Den Ball aufwerfen und mit einem kleinen Service mit Rotation weg spielen.
- Den Ball aufwerfen (bewusst etwas nach rechts) und mit einer grossen Service-Bewegung mit Rotation spielen.



Anwenden

- Die Spieler servieren den 1. Service mit Tempo und Slice in die Zielzone nach aussen.
- Bewusst mit viel/wenig Drall servieren.
- Bewusst mit viel/wenig Geschwindigkeit servieren.

Gestalten

- Spiel um Punkte. Falls Spieler A nach dem 1. Service nach Maximum drei Schlägen den Punkt erzielt, gewinnt dieser zwei Punkte.
- Sofern Zielzone getroffen wird, spielt Spieler A um 2 Punkte (ansonsten nur um 1 Punkt).

Bemerkungen:

- Ziel ist es, dank dem Slice die Erfolgsquote des 1. Service zu erhöhen.
- Die Spielzonen sind hier für Rechtshänder definiert worden.
- Dieses Thema sollte gleichzeitig mit dem Return geübt werden.
- In der Regel Rückhand- bis «Shake-Hand-Griff».

Material: Material um die Treffzone zu definieren.

Übungen für andere Spielniveaus

R9

R8

R7

...ich kann den 1. Service lang

...ich kann den 1. Service mit

...ich kann den 1. Service

platzieren.

Rotation spielen.

rechts und links platzieren.

...ich kann den 2. Service kontrolliert (Slice) ins Feld spielen.

... ich kann den 2. Service platzieren.

...ich kann den 2. Service mit Rotation kontrolliert spielen.

Quelle: Alexis Bernhard-Castelnuovo, Oliver Wagner, Jürg Bühler, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO