

Tennis – Wir spielen beide hinten/R7: Der Rückwärtsrotierer

Ich kann in einer roten Spielsituation mit langen Cross-Bällen und Rotation (Rückwärtsrotation) Zeit gewinnen.

Erwerben

- Theorie: 1. und 2. Flugbahn von mit Rückwärtsrotation gespielten Bällen aufzeichnen können.
- Alleine: nur mit der Hand und unterschiedlichen Bälle die Rotation entdecken.
- Alleine: nach einigen Kontrollschlägen den Ball mit Rückwärtsrotation spielen.
- Der Leiter spielt den Ball im Kleinfeld mit Rückwärts- oder Vorwärtsrotation. Spieler A beobachtet die Rotation und sagt die Rotationsrichtung an.
- Der Leiter spielt den Ball zu, Spieler A spielt den Ball mit Rückwärtsrotation zurück.
- Der Leiter spielt den Ball mit Vorwärtsrotation, Spieler A spielt den Ball mit Rückwärtsrotation.
- Dito Distanz vergrössern.



Anwenden

- Spieler B oder der Leiter spielt mit Rückwärts- oder Vorwärtsrotation, Spieler A macht das Gegenteil.
- Spieler B oder der Leiter spielt mit Rückwärts- oder Vorwärtsrotation, Spieler A immer mit Rückwärtsrotation.
- Der Leiter bringt Spieler A im Wechsel in eine rote und orange Spielsituation. Spieler A spielt in einer roten Spielsituation den Ball cross mit Rückwärtsrotation zurück.

Gestalten

- Spieler B oder der Leiter spielt mit Spieler A um Punkte. Bei Netzfehlern gewinnt der Gegner 2 Punkte.
- Sobald beide Spieler mindestens je 2x Slice gespielt haben, ist der Punkt frei.

Bemerkung: Alle Übungen mit Vor- und Rückhand spielen lassen.

Material: Unterschiedliche Bälle, Markierungen

Übungen für anderes Spielniveaus

R8	R7	R5-R6
<u>...ich kann in einer roten Spielsituation mit langen Cross-Bällen Zeit gewinnen.</u>	...ich kann in einer roten Spielsituation mit langen Cross-Bällen und Rotation (Rückwärtsrotation) Zeit gewinnen.	<u>...ich kann in einer roten Spielsituation mit langen Cross-Bällen und Rotation (Vorwärtsrotation) Zeit gewinnen.</u>

Quelle: Martin Golser, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO