

Rückschlagspiele mit Kindern – Tennis: Ballgefühl in der Luft

Die Spielerinnen lernen, den Schläger beim Treffpunkt richtig zum Ball zu stellen. Diese Übung fördert eine gute Griffhaltung. Eine hohe Anzahl Schläge fördert das Ballgefühl und die Kontrolle.

Die Spielerinnen jonglieren mit dem Tennisschläger einen Luftballon auf Schulterhöhe in der Luft. Gleichzeitig laufen die Spielerinnen von einer Doppellinie zur anderen hin und zurück.



- Wie viele Berührungen schaffen die Spielerinnen maximal auf einem Weg?
- Wie wenige Berührungen schaffen die Spielerinnen maximal auf einem Weg?

Variationen

- Übung in einer Stafettenform.
- Bei jeder Ballonberührung «jetzt» rufen.

einfacher

- Die Anzahl Schläge ist frei.

schwieriger

- Die Anzahl Schläge ist vorgegeben (z. B. 3, 5, 10 etc.).
- Mit der anderen Hand.

Material: Luftballone, Kegeln für Start und Wendepunkt, Tennisschläger

Quelle: Alexis Bernhard, Verantwortlicher Kindersport Swiss Tennis



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO