

Rückschlagspiele mit Kindern – Tennis: In und aus

Während dieser Übung trainieren die Spieler die Schläger-Ball-Kontrolle und arbeiten an der Orientierung.

Zwei Personen spielen miteinander einen Ballwechsel. Der Ball muss in einem Reifen aufprallen. Beide Spieler stehen in der «Aussenzone» (ausserhalb eines grösseren, zweiten Kreises) bereit, um den Ball zu spielen.



Nachdem der Ball gespielt wurde, muss wieder in die «Aussenzone» zurückgegangen werden. Die Flugbahn sollte so sein, dass der Ball nur einmal in der Zielzone aufspringt. Wie viele Aufprälle im Reifen schafft das Team ohne Fehler?

Variationen

- Es wird gegeneinander um Punkte gespielt.
- Welches Team schafft 10 Ballwechsel mit der grössten Distanz zwischen der Zielzone und der Aussenzone?

einfacher

- Die Zielzone vergrössern.
- Der Ball mehrmals am Boden aufprallen lassen und/oder mehrmals mit dem Schläger berühren.

schwieriger

- Die Zielzone verkleinern.
- Die Anzahl erlaubten Aufprälle und/oder Schläger-Ball Berührungen reduzieren.
- Die Distanz von der Zielzone zur Aussenzone vergrössern.

Material: Material, um beide Zonen zu definieren (Reifen und Linien), rote Tennisbälle und Schläger

Quelle: Alexis Bernhard, Verantwortlicher Kindersport Swiss Tennis



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO