

Tennis – Ich schlage auf/R5-R6: Abwechslung pur

Ich kann den 1. Service mit Rotation rechts und links platzieren.

Erwerben

- Spieler B schlägt einen 1. Service mit Slice in die helle und die mittlere Zone bzw. mit Kick in die dunkle Zone.
- Wie viele Treffer kann er mit 10 Versuchen erzielen?
- Schafft es Spieler B, 5 Treffer in einer Zone nacheinander zu erzielen?
- Spieler B muss drei 1. Services hintereinander in jedes Zielfeld spielen. Wie viele Services braucht er dafür?



Anwenden

- Spieler B schlägt einen 1. Service mit Rotation in verschiedene Zonen.
- Spieler B spielt 1. Services in die helle Zone. Das Ziel ist, dass der 1. Aufprall in der hellen Zone und der 2. Aufprall hinter der grünen Linie ist. Wie viele Services braucht er, um dies 5 Mal zu schaffen?
- Dieselbe Übung in die dunkle Zone mit 1. Service mit Kick (grüne Linie).
- Zu zweit. Spieler B serviert nur 1. Services mit Slice in die helle Zone. Wenn Spieler A beim Return einen Fuss über die rote Linie tritt, um den Return zu spielen, gibt es einen Zusatzpunkt für Spieler B. Der Punkt wird ausgespielt.
- Dito, Rollen ändern.

Gestalten

- Spieler B muss mit Drall servieren. Falls dieser den 1. Service ins entsprechende Zielfeld spielt und die Initiative ergreifen kann mit dem 2. Schlag (Platz öffnen und/oder angreifen,) gibt es einen Zusatzpunkt.

Bemerkungen:

- Dieses Thema sollte gleichzeitig mit dem Return geübt werden.
- Die rote Linie rechts ca. 1 Meter neben der Doppellinie.
- Die grüne Linie ca. 1-2 Meter hinter der Grundlinie.
- Übungsbeschreibung für Rechtshänder; entsprechende Umstellung der Zielfelder für Linkshänder.

Material: Zielfeldmarkierung (Seile, Hütchen)

Übungen für andere Spielniveaus

R7	R5-R6	R3-R4
<u>...ich kann den 1. Service rechts und links platzieren.</u>	...ich kann den 1. Service mit Rotation rechts und links platzieren.	<u>...ich kann den 1. Service schnell spielen (auch direkte Punkte).</u>
<u>...ich kann den 2. Service mit Rotation kontrolliert spielen.</u>	<u>...ich kann den 2. Service rechts und links platzieren.</u>	<u>...ich kann den 2. Service mit Rotation rechts oder links platzieren.</u>

Quelle: Alexis Bernhard-Castelnuovo, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO