Tennis – Doppel: Handgelenkmarathon

Die Schüler trainieren während dieser Übung die Präzision. Zu zweit müssen sie so viele Volley-Schläge wie möglich machen.

Je zwei Spieler stehen sich vis-à-vis und spielen miteinander Volley. Der Leiter gibt die Anzahl gespielter Bälle vor (20, 30 oder noch mehr). Je nach Spielniveau sollen unterschiedlich viele Serien gespielt werden.

Variationen

- Es wird cross gespielt.
- Beide Spieler sind ganz nahe am Netz.
- Beide Spieler stehen im Raum der Serviceline.
- Ein Spieler steht im Raum der Grundlinie, der andere ist am Netz.
- Der Leiter spielt aus dem Korb Bälle zu.

Quelle: mobilepraxis 55/2009, Simone Bachmann, Marcel Meier

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO