

Tennis – Wir spielen beide hinten/R7: Die Ampel

Ich kann meine Spielsituation (Ampel) wahrnehmen.

Erwerben

- Theorie: Der Leiter erklärt das taktische Spielprinzip «rot – gelb – grün» mit der Metapher Ampel.
- Der Leiter spielt für Spieler A die Bälle so zu, dass er in eine rote Spielsituation kommt.
- Dito, in eine gelbe Situation.
- Dito, in eine grüne Situation.
- Dito, der Spieler A überprüft seine Antwort (seinen Schlag) gemäss unten stehender Grafik.

Warten/Bremsen		Sicher und kontrolliert spielen, Zeit gewinnen (gebogene Flugbahn)
Bereit sein		Initiative ergreifen, Druck machen/variieren, Zeit wegnehmen
Fahren		Abschluss Punkt abschliessen

Anwenden

- Spieler B oder der Leiter spielt mit Spieler A Ballwechsel. Der Leiter sagt immer an, in welcher Spielsituation er sich befindet.
- Dito, Spieler A sagt an, in welcher Spielsituation er sich befindet.
- Dito, Spieler A spielt bewusst eine «korrekte» Antwort (siehe Grafik). Der Leiter gibt Rückmeldungen.

Gestalten

- Spiel um Punkte. Spieler A teilt nach jedem Fehler mit, in welcher Spielsituation er sich wahrgenommen hat. Der Leiter entscheidet, ob es sich um einen forcierten Fehler gehandelt hat oder nicht. Spieler A soll die Unforced-Error-Quote tief halten.

Bemerkungen:

- Die Spieler sollen entdecken, dass alle Spielsituationen überall auf dem Feld entstehen können (≠ Zonen!).
- Detailinfos zur «Ampel»: Broschüre «[Tennis: verstehen und unterrichten](#)»

Material: Bild der Ampel

Übungen für andere Spielniveaus

R8

...ich kann meine Spielsituation (Position)

R7

...ich kann meine Spielsituation (Ampel) wahrnehmen.

R5-R6

...ich kann die Wirkung des eigenen Balles wahrnehmen.

wahrnehmen.

...ich kann mit genügend Zeit
den Ball lang platzieren.

...ich kann mit genügend Zeit
in der Länge und Breite
platzieren.

...ich kann mit genügend Zeit
den Gegner mit einem
Richtungswechsel unter Druck
setzen.

Quelle: Martin Golser, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO