

Tennis – Doppel: Hundert Prozent

Während dieser Übung verbessern die Spieler ihre Erfolgsquote beim Service. Das Ziel ist, nicht nur die Aufschläge im Feld zu haben, sondern auch etwas Risiko zu nehmen um den Punkt zu gewinnen.

Jeder Spieler übt für sich alleine Aufschläge. Von einer bestimmten Anzahl sollen möglichst viele Bälle gültig sein. Bei dieser Übung ist es wichtig, dass nicht einfach nur wirkungslose «Einwürfe» gemacht werden. Im Training soll auch das mutige Servieren trainiert werden.

Variationen

- Wer schafft von 10 Aufschlägen 10 gültige?
- Der Spieler sagt vor Beginn der Übung, wie viele Treffer er machen wird. So kann die «Selbsteinschätzung» geübt werden.

schwieriger

- In markierte Zonen servieren.

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



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO