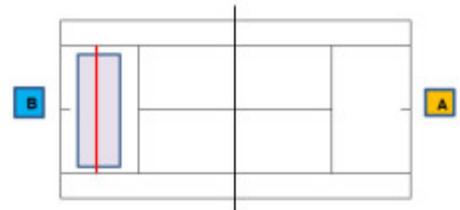


Tennis – Wir spielen beide hinten/R8: Lang platzieren

Ich kann mit genügend Zeit den Ball lang platzieren.

Erwerben

- Spieler B oder der Leiter spielt lange Bälle mit Spieler A, welcher die Bälle in eine definierte Zone zurückspielt.
- Dito, Spieler B zählt die Punkte (Prognosetraining).



Anwenden

- Dito, Spieler B oder der Leiter spielt variiert vor und hinter die T-Linie, Spieler A platziert möglichst lang in eine definierte Zone.
- Dito, Spieler B oder der Leiter spielt variiert vor und hinter die T-Linie, Spieler A platziert bewusst vor und hinter die definierte Linie.

Gestalten

- Spiel um Punkte. Nur lange Bälle hinter eine definierte Linie sind erlaubt.
- Spiel um Punkte. Nach mindestens 3 in die Zone gespielten Bällen ist der Punkt frei.

Bemerkung: Definierte Linie: T-Linie, $\frac{3}{4}$ Linie

Material: Zielfeldmarkierungen

Übungen für andere Spielniveaus

R9	R8	R7
<u>...ich kann die Flugbahn wahrnehmen und mich angepasst positionieren.</u>	<u>...ich kann meine Spielsituation (Position) wahrnehmen.</u>	<u>...ich kann meine Spielsituation (Ampel) wahrnehmen.</u>
<u>...ich kann mit genügend Zeit meine Stärken einsetzen.</u>	...ich kann mit genügend Zeit den Ball lang platzieren.	<u>...ich kann mit genügend Zeit in der Länge und Breite platzieren.</u>

Quelle: Jürg Bühler, Martin Golser, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO