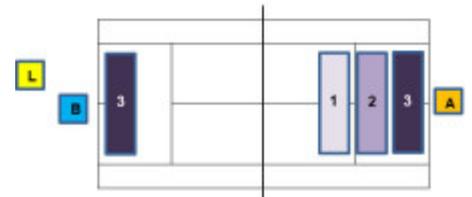


Tennis – Ich greife an/R8: Längen-Angriff!

Ich kann auf einen kurzen Ball des Gegners angreifen und ihm mit einem langen Ball Zeit wegnehmen.

Erwerben

- Der Leiter spielt kürzere Bälle zu (Zone 1), so dass der Spieler von der Grundlinie angreifen und die Netzposition einnehmen kann (mit einem Split Step stoppen).
- Dito, Zonen für den Angriffsball definieren (Zone 1).



Anwenden

- Spieler B oder der Leiter spielt den Ball variiert in 3 verschiedene Zonen. Spieler A muss den Ball immer lang in eine definierte Zone spielen (Zone 3). Spieler B muss den Aufprallpunkt lesen und ansagen. Wenn der Ball in Zone 1 aufprallt, kann er angreifen und die Netzposition einnehmen.
- Der Leiter spielt aus dem Korb dem Spieler A zu: einen Ball auf die Vorhand-Seite, einen Ball auf die Rückhand-Seite, einen kurzen Ball auf die Vorhand-Seite. A spielt die Bälle immer lang in Zone 3 und nimmt nach dem kurzen Ball die Netzposition ein.
- Dito, Wechsel der Seite.
- Dito, aber mit 2 oder 4 Zonen.

Gestalten

- Sofern der Angriffsball in die Zone 3 gespielt wird, erhält der Angreifende einen Bonuspunkt.
- Der Leiter spielt in einer roten Spielsituation immer slice und kurz. Der Schüler soll 1) dieses «Muster» erkennen und 2) danach mit einem langen Ball angreifen und die Netzposition einnehmen.
- Spiel mit dem Spielpartner um Punkte. Wenn der Punkt aus der Netzposition gewonnen wird, zählt er doppelt.

Bemerkung: In den Spielpausen kann ein mentaler Parcours (z. B. „die 4 Phasen von Loehr“) eingebaut werden.

Material: Zielfeldmarkierungen

Übungen für andere Spielniveaus

R9	R8	R7
<u>...ich kann die Flugbahn des ankommenden kurzen Balles wahrnehmen.</u>	<u>...ich kann die Spielsituation des Gegners (Schlagbewegung) wahrnehmen.</u>	<u>...ich kann auf einen kurzen Ball des Gegners auf dessen schwächere Seite angreifen.</u>
<u>...ich kann ihn kontrolliert (Vorwärtsrotation) zurückspielen.</u>	...ich kann auf einen kurzen Ball des Gegners angreifen und ihm mit einem langen Ball Zeit wegnehmen.	

Quelle: Martin Golser, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO