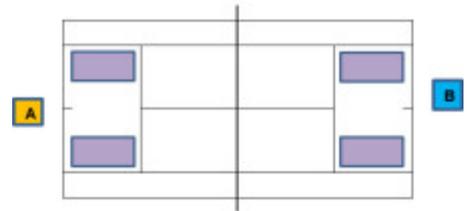


Tennis – Wir spielen beide hinten/R5-R6: Advantage

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

Erwerben

- Spieler A und B spielen einen Ballwechsel. A darf nur cross, B nur longline spielen. Wechsel. Wer muss mehr laufen?
- Theorie: Position bestimmen (Winkelhalbierende), Videos von Top-Spielern zeigen und analysieren.
- Der Leiter spielt mit Spieler A Cross-Ballwechsel. Spieler B beobachtet und beurteilt, ob A gut steht (Winkelhalbierende).
- Spieler A spielt mit Spieler B Cross-Ballwechsel. Beide Spieler sollen sich richtig positionieren (Winkelhalbierende).



Anwenden

- Der Leiter oder Spieler B spielt mit Spieler A Cross-Ballwechsel. Sobald sich ein Spieler nicht richtig positioniert hat, wird longline gespielt.

Gestalten

- A und B spielen Cross-Ballwechsel. Ein Longline-Ball eröffnet den Punkt.
- A und B spielen longline. Ein Crossball eröffnet den Punkt.
- A und B spielen um Punkte. Wenn der Spieler mit einem Longline-Schlag einen Fehler macht, wird ihm ein Punkt abgezogen.

Material: Videos Top-Spieler, evtl. Zielfeldmarkierungen

Übungen für andere Spielniveaus

R7	R5-R6	R3-R4
<u>...ich kann meine Spielsituation (Ampel) wahrnehmen.</u>	<u>...ich kann die Wirkung des eigenen Balles wahrnehmen.</u>	<u>...ich kann mit genügend Zeit den Gegner mit Variation unter Druck setzen.</u>
<u>...ich kann mit genügend Zeit in der Länge und Breite platieren.</u>	...ich kann mit genügend Zeit den Gegner mit einem Richtungswechsel unter Druck	

setzen.

Quelle: Jürg Bühler, Martin Golser, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO