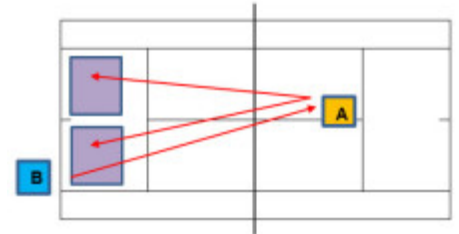


Tennis – Ich greife an/R3-R4: Der Aufbauschütze

Ich kann den Aufbau-Volley lang auf die schwache Seite des Gegners platzieren.

Erwerben

- Spieler B oder der Leiter spielt in der Vorteilseite cross zum Netzspieler A, welcher den Ball lang (hinter eine definierte Linie) in die gleiche Richtung zurückspielt. Der Netzspieler positioniert sich in der Mitte des Spielfeldes.
- Dito, longline.
- Dito, Spieler B oder der Leiter spielt aus der Einstandseite.
- Dito, longline.
- Der Leiter gibt einen hohen Ball ins Spiel. Der Spieler A startet auf der Grundlinie, spielt einen Aufbauvolley und nimmt seine Position ein.



Anwenden

- Spieler B oder der Leiter positioniert sich in die Einstandseite und spielt im Wechsel longline und cross zum Netzspieler A, welcher den Ball immer in die gleiche Richtung zurückspielt.
- Dito, Vorteilseite.

Gestalten

- Die Übung kann mit 2 – 4 Spielern durchgeführt werden. Das Spiel um Punkte startet der Netzspieler mit einem Aufbauvolley, auf die Rückhand-Seite des Grundlinienspielers.

Material: Zielfeldmarkierungen

Übungen für andere Spielniveaus

R5-R6

R3-R4

...ich kann den Aufbau-Volley lang platzieren.

...ich kann den Aufbau-Volley lang auf die schwache Seite des Gegners platzieren.

...ich kann Stoppvolleys spielen.

...ich kann den Abschluss-Volley mit extremen Winkeln spielen.

...ich kann den Smash platziert spielen.

Quelle: Martin Golser, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO