

Tennis – Wir spielen beide hinten/R5–R6: Der Vorwärtsrotierer

Ich kann in einer roten Spielsituation mit langen Cross-Bällen und Rotation (Vorwärtsrotation) Zeit gewinnen.

Erwerben

- Spieler B oder die Leiterperson spielt mit Spieler A Vorhand-Cross-Ballwechsel. Spieler A spielt den Ball mit Vorwärtsrotation lang zurück.
- Dito Rückhand-Cross-Ballwechsel.



Anwenden

- Spieler B oder die Leiterperson spielt im Wechsel Vorhand-Cross an die Seitenlinie oder in die Spielfeldmitte. Spieler A spielt angepasst mit Vorwärtsdrall zurück, so dass er Zeit hat, seine Ausgangsstellung wieder einzunehmen.
- Bälle mit viel/wenig Drall zuspielen und entsprechend platzieren.

Gestalten

- Spieler B oder die Leiterperson spielt mit Spieler A um Punkte. Die Bälle dürfen nur mit Vorwärtsrotation geschlagen werden. Wer einen Ball mit Rückwärtsrotation spielt, verliert einen Punkt.
- Sobald beide Spieler mind. 2x mit Vorwärtsdrall gespielt haben, ist der Punkt frei.

Bemerkung: Alle Übungen mit Vor- und Rückhand spielen lassen.

Material: Zielfeldmarkierungen

Übungen für anderes Spielniveau

R7

...ich kann in einer roten Spielsituation mit langen Cross-Bällen und Rotation (Rückwärtsrotation) Zeit gewinnen.

R5–R6

...ich kann in einer roten Spielsituation mit langen Cross-Bällen und Rotation (Vorwärtsrotation) Zeit gewinnen.

R3–R4

...ich kann auch aus dem Lauf in einer roten Spielsituation mit langen Cross-Bällen und Rotationen Zeit gewinnen.

Quelle: Martin Golser, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO