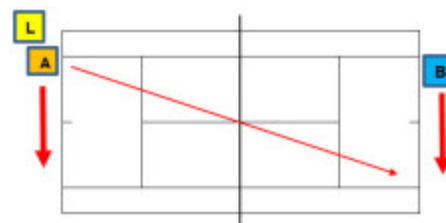


Tennis – Wir spielen beide hinten/R3-R4: Der Eckensprinter

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

Erwerben

- Spieler A oder die Leiterperson spielt Bälle, die Spieler B in eine rote Spielsituation bringen. Spieler B spielt sicher und kontrolliert zurück.
- Diese Übung kann neben dem Platz durchgeführt werden. Spieler A trainiert die Beinarbeit mit dem Koordinationsleiter.
- Nach der Übung mit der Koordinationsleiter: Ball wird vom Leiter hochgeworfen, Spieler A spielt den Ball Vorhand cross zurück.
- Dito Rückhand.



Anwenden

- Spieler A oder der Leiter spielt immer cross, Spieler B immer longline.
- Spieler A oder der Leiter spielt 3 Mal cross und danach einen Ball longline. Spieler B erläuft den Ball und spielt ihn cross zurück.
- Dito, Spieler A oder der Leiter spielt unerwartet longline.
- Spieler A oder der Leiter spielt 3 Mal longline und danach cross. Spieler B erläuft den Ball und spielt longline zurück.
- Dito, Spieler A oder der Leiter spielt unerwartet cross.

Gestalten

- Spiel um Punkte. Der Leiter gibt für Spieler B den Ball so ins Spiel, dass dieser einen Sprint in die Ecke machen muss. Spieler B kann jeweils 2 Punkte gewinnen, weil er aus der Defensive starten muss (siehe Skizze).

Bemerkungen:

- Offene und geschlossene Beinstellung erklären, sowie Stoppschritt nach dem Schlag.
- Die Spieler müssen sich immer auf ihre Winkelhalbierenden positionieren.
- Bewusst Vor- und Rückwärtsdrall einbauen.

Material: Koordinationsleiter, Kegel

Übung für anderes Spielniveau

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