

Tennis – Return: Der Minimalist

Die Spieler verbessern mithilfe dieser Übung ihre Präzision. Sie müssen den Return auf ein Ziel an der Grundlinie platzieren um Punkte zu erhalten.

Vor der Grundlinie werden verschiedene Zonen markiert. Der Returnspieler hat die Aufgabe, mit möglichst wenigen Returns sieben Punkte zu erzielen. Zählweise: kleines Ziel (Ballpyramide) ergibt drei Punkte. Mittलगrosses Ziel (Reifen) ergibt zwei Punkte. Ein grosses Ziel (Feld zwischen Service- und Grundlinie) zählt einen Punkt.



Quelle: mobilepraxis 03/2005, Simone Bachmann, Marcel K. Meier, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO