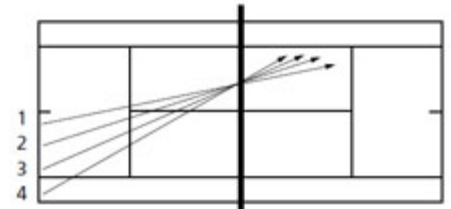


Tennis – Doppel: Schnittig nach aussen

Der Service hat eine grosse Bedeutung beim Doppel. Aus diesem Grund lernen die Schüler bei dieser Übung die Richtung des Aufschlags zu variieren.

Jeder Spieler übt für sich alleine Sliceservices. Für Rechtshänder sollen die Bälle von rechts nach links weit aus dem Spielfeld drehen. Die Position soll variiert werden, von nahe der Mitte bis weit aussen.



Variationen

- In markierte Zonen servieren.
- Unterschiedlich schnelle Sliceservices spielen.
- In die Richtung von einer markierten Linie aufschlagen, dies verbessert das Visualisieren.
- Als ersten oder zweiten Service spielen.
- Die Wirkung jedes Aufschlages auf einer Skala von 1 bis 5 beurteilen.

Quelle: mobilepraxis 55/2009, Simone Bachmann, Marcel Meier



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO