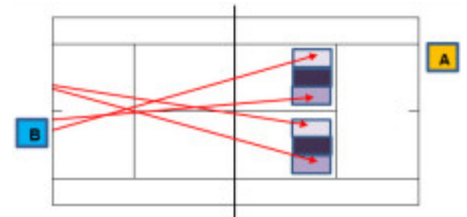


Tennis – Ich schlage auf/R3-R4: Aufschlagwinner

Ich kann den 1. Service schnell spielen und direkte Punkte erzielen.

Erwerben

- Spieler B schlägt 1. Services von der Servicelinie derart, dass der 2. Aufprall den Zaun berührt. Wie oft gelingt ihm dies mit 10 Versuchen?
- Dito aus dem $\frac{3}{4}$ Feld (ca. 2 Meter vor der Grundlinie).
- Dito aus der «normalen» Position.
- Wurfübungen mit verschiedenen Bällen (je nach Kraft: 200 – 500 Gramm), maximal 10 Wiederholungen.
- Ballwechsel mit Badmintonschläger und Shuttles (Überkopf-Schläge).



Anwenden

- Spieler B schlägt einen 1. Service mit maximaler Beschleunigung in verschiedene Zonen.
- Spieler B schlägt einen 1. Service mit verschiedenen Geschwindigkeiten (Spieler oder Leiter bestimmen, z. B. 60 – 80 – 100%).
- Dito, aber zusätzlich Zielzonen einbauen.

Gestalten

- Spieler B kriegt einen Zusatzpunkt, falls Spieler A den Service nicht zurückspielen kann.
- Es wird ein Satz gespielt. Falls Spieler B ein Ass erzielt, gewinnt er das Game.
- Aufschlag-Winner geben 2 Punkte.

Bemerkung: Dieses Thema sollte gleichzeitig mit dem Return geübt werden.

Material: Zielfeldmarkierung (Hütchen, Seile)

Übungen für andere Spielniveaus

R5-R6

...ich kann den 1. Service mit Rotation rechts und links platzieren.

...ich kann den 2. Service rechts und links platzieren.

R3-R4

...ich kann den 1. Service schnell spielen (auch direkte Punkte).

...ich kann den 2. Service mit Rotation rechts oder links platzieren.

Quelle: Alexis Bernhard-Castelnuovo, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO