

Tennis – Ich greife an/R3-R4: Der Platzöffner

Ich kann den Platz öffnen und einen wirkungsvollen Angriffsball spielen.

Erwerben

- Spieler B oder der Leiter spielt cross. Spieler A longline.
- Dito, Wechsel cross – longline.

Anwenden

- Spieler B oder der Leiter spielen cross oder longline, Spieler A spielt immer cross.
- Dito, Spieler A spielt immer longline.
- Spieler A greift an, wenn der Gegner weit laufen muss.
- Dito Spieler B.



Gestalten

- Spieler B oder der Leiter spielt cross, Spieler A spielt erst longline, wenn der Gegner nicht auf seiner Winkelhalbierenden steht.
- Dito, Spieler A greift an, wenn der Gegner weit laufen muss. Volleypunkte zählen doppelt.
- Spieler A muss selber entscheiden, wann ein geeigneter Zeitpunkt zum Angreifen gegeben ist. Nach dem ersten Volley ist der Punkt offen.

Bemerkung: Immer beide Seiten trainieren, d. h. Vorhand- und Rückhand-Cross spielen lassen.

Material: Zielfeldmarkierungen

Übungen für andere Spielniveau

R5-R6

R3-R4

...ich kann die Spielsituation des Gegners antizipieren.

...ich kann die Spielsituation des Gegners bewusst früh antizipieren.

...ich kann auch verzögert angreifen.

...ich kann den Platz öffnen und einen wirkungsvollen Angriffsball spielen.

Quelle: Martin Golser, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO