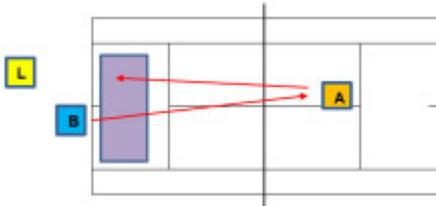


Tennis – Ich greife an/R5-R6: Der Weitspieler

Ich kann den Aufbau-Volley lang platzieren.



Erwerben

- Spieler B oder der Leiter spielt einen Ball zu Netzspieler A. Dieser spielt den Vorhand-Volley lang hinter eine definierte Linie.
- Dito Rückhand-Volley.

Anwenden

- Spieler B oder der Leiter spielt einen Ball zu Netzspieler A, dieser spielt den Vorhand-Volley im Wechsel in oder vor eine definierte Zone.
- Dito, Rückhand-Volley.
- Dito, Vor- und Rückhand-Volley abwechselnd.
- Dito, Vor- und Rückhand-Volley variierend.
- Zielfeldgrösse variieren.

Gestalten

- Der Leiter spielt einen Ball zum Netzspieler, welcher das Spiel um Punkte mit einem langen Aufbauvolley eröffnen muss (zwei Versuche). Nach zwei Fehlversuchen gewinnt der Grundlinienspieler den Punkt.

Bemerkung: Der Netzspieler startet aus einer Position ca. einen Meter vor der T-Linie (abhängig von Grösse und Schnelligkeit).

Material: Zielfeldmarkierungen

Übungen für andere Spielniveaus

R7

R5-R6

R3-R4

...ich kann mich angepasst positionieren und den Abschluss-Volley wirkungsvoll spielen.

...ich kann den Aufbau-Volley lang platzieren.

...ich kann den Aufbau-Volley lang auf die schwache Seite des Gegners platzieren.

...ich kann Stoppvolleys spielen.

...ich kann den Abschluss-Volley mit extremen Winkeln spielen.

...ich kann den Smash platziert spielen.

Quelle: Martin Golser, Dominik Schmid, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO