

Tennis – Ich greife an/R7: Der Penaltyschütze

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



Erwerben

- Der Leiter oder Spieler B spielt mit dem Netzspieler A:
 - a) cross-cross
 - b) longline-longline
 - c) longline-cross
 - d) cross-longline

Anwenden

- Spieler B oder der Leiter spielt aus einer Spielfeldecke einmal cross und longline zu, der Netzspieler spielt den Ball immer zum Leiter zurück.
- Spieler B oder der Leiter spielt aus der Mitte abwechselungsweise auf Vorhand und Rückhand zu, der Netzspieler A spielt den Ball immer zum Leiter zurück.
- Dito, der Leiter verschiebt seine Position nach jedem Schlag.
- Diese Übung kann mit 3-4 Spielern durchgeführt werden. Zwei Spieler auf der Grundlinie spielen immer longline, der Netzspieler immer cross (Wechsel in den Richtungen).

Gestalten

- Der Netzspieler kann auf Zuspiel vom Leiter direkt auf Punkt spielen. Es entstehen keine oder nur wenige Ballwechsel. Der Leiter positioniert sich so, dass er beide Spieler anspielen kann.
- Spieler B oder der Leiter spielt den Grundlinienspieler von der anderen Seite an und bringt ihn in eine rote Spielsituation, danach wird der Punkt ausgespielt.

Bemerkung: Der Netzspieler nimmt eine Netz nahe Position ein und kann somit die Bälle über dem Netz schlagen.

Material: Zielfeldmarkierungen

Übungen für andere Spielniveaus

R8	R7	R5-R6
<u>...ich kann schnelle Bälle mit einem Aufbau-Volley zurückspielen.</u>	...ich kann mich angepasst positionieren und den Abschluss-Volley wirkungsvoll spielen.	<u>...ich kann den Aufbau-Volley lang platzieren.</u>
<u>...ich kann einen Smash spielen.</u>		<u>...ich kann Stoppvolleys spielen.</u>
		<u>...ich kann den Smash platziert spielen.</u>

Quelle: Martin Golser, Dominik Schmid, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO