

Tennis – Wir spielen beide hinten/Einsteiger 2: Es geht vorwärts

Ich kann mit genügend Zeit den Ball kontrolliert mit Vorwärtsrotation spielen.



Erwerben

- Einen grossen Ball («Swissball» oder Physioball) mit der Hand oder dem Schläger vorwärts rollen (spüren).
- Die Rotation des eigenen Balles wahrnehmen und ansagen (vorwärts/rückwärts/seitwärts). Mit zweifarbigen Bällen spielen (sehen).
- Die Rotation des ankommenden Balles wahrnehmen und ansagen (viel/wenig, vorwärts/rückwärts).
- Den Ball mit Vorwärtsrotation spielen. Distanz vergrössern.

Anwenden

- Die Spieler probieren selber verschiedene Lösungen aus und lernen die Wirkung der Vorwärtsrotation kennen.
- Bewusst mit viel – wenig Drall spielen
- Zu zweit: Kurz-Cross mit Beschleunigung spielen.
- Zu zweit: Dem Leiter (der nahe am Netz steht) in die Füsse spielen.
- Den Ball mit Beschleunigung und Rotation über ein Seil (ein Meter über dem Netz) spielen, so dass er noch im Feld landet.
- Spieler A spielt, Spieler B steht hinter A und versucht mit geschlossenen Augen den Drall zu «hören».

Gestalten

- Spieler A versucht den Ball so zu spielen (Vorwärtsrotation), dass B möglichst weit nach hinten laufen muss. B muss den Ball im Abstieg spielen. Wenn B den Ball 1.5 m hinter der einer definierten Linie spielen muss, hat A gewonnen. Wie viele Schläge braucht A, um dieses Ziel zu erreichen? Wer kann den anderen zuerst aus dem Feld drängen?
- Um Punkte: Falls einer in der «verbotenen Zone» steht, hat er den Punkt verloren.

Bemerkung: Die verschiedenen Flugbahnen aufzeichnen, damit Vor- und Nachteile ersichtlich werden.

Material: Kids Tennis-Material einsetzen, grosse Bälle («Swissball» oder Physioball von 55, 65 oder 75 cm Durchmesser), zweifarbige Tennisbälle, Seil

Übungen für andere Spielniveaus

Einsteiger 1

Einsteiger 2

R9

...ich kann mit einem Partner Ballwechsel spielen.

...ich kann die Qualität des eigenen Treffpunktes wahrnehmen.

...ich kann die Flugbahn wahrnehmen und mich angepasst positionieren.

...ich kann mit genügend Zeit den Ball kontrolliert (mit Vorwärtsrotation) spielen.

...ich kann mit genügend Zeit meine Stärken einsetzen.

Quelle: Jürg Bühler, Martin Golser, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO