

Tennis – Wir spielen beide hinten/Einsteiger 2: Rhythmus ist Trumpf

Ich kann die Qualität des eigenen Treffpunktes wahrnehmen.



Erwerben

- Spieler A und B spielen einen Ballwechsel, Spieler C beobachtet und schlägt den Rhythmus.
- Spieler A spielt mit B einen Ballwechsel und sagt seinen eigenen Rhythmus (eins / zwei oder bounce / hit oder hip / hop) an.
- A spielt mit B einen Ballwechsel und sagt den Rhythmus des Partners an (eins / zwei oder bounce / hit oder hip / hop).
- Bewusst auf Treffpunkt 1(2/3) treffen.

Anwenden

- Spieler A und B spielen einen Ballwechsel und sagen für sich und den Gegner den Rhythmus an (eins / zwei / drei / vier oder zwei Mal bounce / hit, hip / hop).
- A und B spielen einen Ballwechsel. A wählt einen langsamen oder schnellen Rhythmus. B muss kopieren.
- Bewusst verschiedene Treffpunkte ausprobieren.

Gestalten

- A und B spielen einen Ballwechsel und passen den Rhythmus der Spielsituation an: rote Situation = langsamer Rhythmus, gelbe Situation = schneller Rhythmus.
- A und B entscheiden selber, welcher der passende Treffpunkt ist.

Material: Kids Tennis-Material einsetzen, verschiedene Schlaginstrumente (Hölzer, Tamburin, Bretter, Schachteln, Büchsen, Gläser, etc.)

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