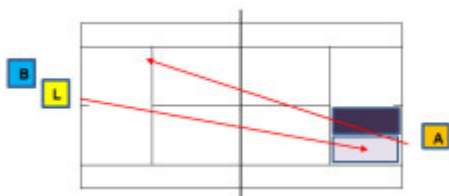


Tennis – Wir spielen beide hinten/R9: Stärken ohne Schwächen

Ich kann mit genügend Zeit meine Stärken einsetzen.



Erwerben

- Sich der Stärken der Spieler im Gespräch bewusst werden (evtl. im Voraus Videoaufnahmen anfertigen).
- Der Leiter spielt aus dem Korb die Bälle auf die Rückhand-Seite von Spieler A, der die Bälle mit Vorhand-Inside-Out zurückspielt (je nach Spieler eine andere Stärke: z. B. «weniger Fehler begehen»,...).

Anwenden

- Der Leiter spielt die Bälle im Wechsel in die helle und dunkle Zone auf die Rückhand-Seite von Spieler A, welcher im Wechsel Inside-Out und Rückhand spielt. Spieler A positioniert sich immer richtig (oder je nach Spieler eine andere Stärke).

Gestalten

- Spieler B oder der Leiter spielt mit Spieler A Cross-Ballwechsel. Spieler A entscheidet, ob er den Ball umlaufen kann oder nicht (oder je nach Spieler eine andere Stärke).
- Spieler A und B spielen im Halbfeld gegeneinander auf 11 Punkte. Beide dürfen nur Vorhand spielen (Rückhandschläge zählen als Fehler).

Material: Zielfeldmarkierungen, Videos von Profimatches

Übungen für andere Spielniveaus

Einsteiger 2

R9

R8

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

...ich kann die Flugbahn wahrnehmen und mich

...ich kann meine Spielsituation (Position)

angepasst positionieren.

wahrnehmen.

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

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

...ich kann mit genügend Zeit den Ball lang platzieren.

Quelle: Jürg Bühler, Martin Golser, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO