

Tennis – Ich greife an/R9: Der Hochschrauber

Ich kann hoch zugespielte Bälle kontrolliert zurückspielen.



Erwerben

- Spieler B oder Leiter spielt dem Netzspieler einen hohen Ball auf die Vorhand-Seite zu, welchen dieser aus seiner Position am Netz kontrolliert zurückspielt (mit Vor- oder Zurücklaufen).
- Dito Rückhand-Seite.

Anwenden

- Dito Vor- und Rückhand abwechselnd.
- Dito Vor- und Rückhand variierend.

Gestalten

- Spieler B oder der Leiter spielt einen hohen Ball zum Netzspieler so zu, dass er entscheiden muss, ob er den Ball direkt zurückspielt oder eher aufprallen lässt.
- Spieler B oder der Leiter spielt einen hohen Ball zum Netzspieler, welcher damit das Spiel um Punkte eröffnet.

Bemerkung: Diese Übungen können mit einem koordinativen Parcours kombiniert werden, in welchem die Beinarbeit und der Split-Step trainiert werden können.

Material: Unterschiedliche Bälle, Zielfeldmarkierungen

Übungen für andere Spielniveaus

Einsteiger 2

R9

R8

...ich kann langsame Bälle mit Volley platziert zurückspielen.

...ich kann langsame Bälle als Aufbau-Volley oder Abschluss-Volley platzieren.

...ich kann schnelle Bälle mit einem Aufbau-Volley zurückspielen.

...ich kann hoch zugespielte Bälle zurückspielen.

... ich kann hoch zugespielte Bälle kontrolliert zurückspielen.

...ich kann einen Smash spielen.

Quelle: Martin Golser, Dominik Schmid, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO