

# Tennis – Ich greife an/R9: Der Goalgetter

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



## Erwerben

- Spieler B oder der Leiter spielt von der Grundlinie zum Netzspieler A so zu, dass dieser in netznaher Position die Bälle als Abschlussvolley mit Vorhand cross spielen kann.
- Dito Rückhand.
- Dito longline; Vorhand und Rückhand.
- Dito, Aufbauvolley mit Vorhand aus normaler Netzposition (zwischen Netz und Servicelinie).
- Dito, Aufbauvolley mit Rückhand aus normaler Netzposition.

## Anwenden

- Spieler B oder der Leiter spielt in Serie einen langen Ball, einen kurzen Ball und einen hohen Ball. Spieler A spielt mit Vorhand einen langen Ball, einen Angriffsball und einen Aufbauvolley.
- Spieler B oder der Leiter spielt einen kurzen Ball, einen tiefen Ball und einen hohen Ball. Spieler A spielt einen Angriffsball, einen Aufbauvolley und einen Abschlussvolley.
- Dito Rückhand.
- Dito Kombination Vorhand und Rückhand.
- Dito in Zielfelder.

## Gestalten

- Der Leiter spielt den Ball zum Netzspieler, welcher das Spiel um Punkte mit einem Aufbauvolley eröffnet. Direkte Punkte zählen doppelt (Rollenwechsel einplanen).

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

**Material:** Unterschiedliche Bälle, Zielmarkierungen

## Übungen für andere Spielniveaus

Einsteiger 2	R9	R8
<u>...ich kann langsame Bälle mit Volley platziert zurückspielen.</u>	...ich kann langsame Bälle als Aufbau-Volley oder Abschluss-Volley platzieren.	<u>...ich kann schnelle Bälle mit einem Aufbau-Volley zurückspielen.</u>
<u>...ich kann hoch zugespielte Bälle zurückspielen.</u>	<u>... ich kann hoch zugespielte Bälle kontrolliert zurückspielen.</u>	<u>...ich kann einen Smash spielen.</u>

Quelle: Martin Golser, Dominik Schmid, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**