

Tennis – Ich greife an/Einsteiger 2: Die Volleywand

Ich kann hoch zugespielte Bälle zurückspielen.



Erwerben

- Spieler B oder der Leiter spielt 10 Bälle tief (unter Hüfte) zum Netzspieler A. Dieser spielt die Bällen mit Vorhand nach dem Aufsprung zurück.
- Spieler B oder der Leiter spielt 10 mittelhohe (zwischen Hüfte und Schulter) Bälle zum Netzspieler A. Dieser spielt die Bällen mit Vorhand direkt aus der Luft mit Volley zurück.
- Spieler B oder der Leiter spielen 10 hohe (über Schulter) Bälle zum Netzspieler A. Dieser spielt die Bällen mit Vorhand direkt aus der Luft mit Volley zurück.
- Dito Rückhand.

Anwenden

- Dito «Erwerben», aber alle Situationen in Serie.
- Dito «Erwerben», aber alle Situationen variiert.

Gestalten

- Der Netzspieler entscheidet, ob er den Ball aufprallen lässt oder direkt aus der Luft spielt. Er beobachtet die Flugbahn und sagt seinen Entscheid vor dem Schlag an.
- Wie oft kann die Reihenfolge (siehe «Erwerben») ohne Fehler gespielt werden?

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 1

Einsteiger 2

R9

...ich kann langsame Bälle am Netz mit Volley zurückspielen.

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

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

...ich kann hoch zugespielte Bälle zurückspielen.

...ich kann hoch zugespielte Bälle kontrolliert zurückspielen.

Quelle: Martin Golser, Dominik Schmid, Matthias Rudin



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO