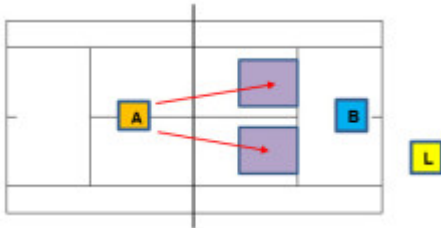


Tennis – Ich greife an/Einsteiger 2: Der Wahl-Blocker

Ich kann langsame Bälle mit Volley platziert zurückspielen.



Erwerben

- Spieler B oder der Leiter spielt 10 Bälle zum Netzspieler A. Dieser platziert mit Volley die Bälle auf die Vorhand-Seite von B (oder dem Leiter).
- Dito Rückhand-Seite.

Anwenden

- Dito, abwechslungsweise Vor- und Rückhand-Seite.
- Je nach Niveau: Zielfeldgrösse vergrössern/verkleinern.

Gestalten

- Der Spieler entscheidet, in welche Platzhälfte er den Ball spielen will (Entscheidungshilfe: Position des Spielpartners oder Leiters).

Bemerkungen:

- Je nach Situation und Spielniveau sollen auch zugeworfen und die Distanz angepasst werden.
- 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 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