

Good Practice – Spielgrundformen

–Rückschlagspiele: Wand ab

Die Spielerinnen können ein Spielobjekt kontrolliert schlagen, individuelle Vorteile herausspielen, Positionen und Bewegungen der Gegenspielerin erkennen und darauf reagieren.

- Mehr Rückschlagspiele



Spielgrundformen –Rückschlagspiele

Zwei Spielerinnen spielen mit einem Tennisschläger (o. ä.) abwechselnd einen Softtennisball gegen eine markierte Zone an der Wand. Der Ball darf nach der Wandberührung den Boden einmal berühren, bevor er zurückgespielt wird. Beide Spielerinnen versuchen den Ball so zu platzieren, dass er nicht mehr in die Zone an der Wand zurückgespielt werden kann. Wer das schafft, erhält einen Punkt und den Aufschlag für den nächsten Ballwechsel. Der Aufschlag muss von unten erfolgen. Gewonnen hat, wer zuerst 11 Punkte erreicht. Nach 10:10 gewinnt, wer zuerst mit 2 Punkten führt.

einfacher

- Ball am Boden rollend gegen die Wand spielen
- Grössere Schläger
- Langsamere Ball
- Luftballone in Stoffhülle
- Wandzone vergrössern

schwieriger

- Wandzone verkleinern

- Wandzone mit Feldsektor am Boden ergänzen
- Als Ligaturnier: Nach einer festgelegten Spieldauer steigen die Siegerinnen ein Feld auf und die Verliererinnen ein Feld ab; bei Unentschieden wird der letzte Punkt ausgespielt

Material: Tennisschläger (o. ä.), Softtennisbälle, evtl. Klebband für Markierung der Wandzone, evtl. Luftballone in Stoffhülle

Quelle: J+S Manual Grundlagen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO