

„Spielend Tennis lernen“

Legende:

1 2 3 4 Spieler 1-4

⊙ Ballkorb ☺ Trainer

→ Ballflugrichtung (letzter Ball)

→ Ballflugrichtung (1. Ball)

↔ Ballflugbahn (hin und her)

--- Laufweg

•--- Start

↔--- Laufweg (hin und zurück)

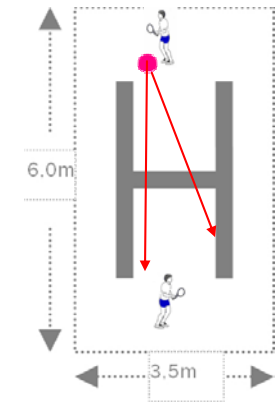
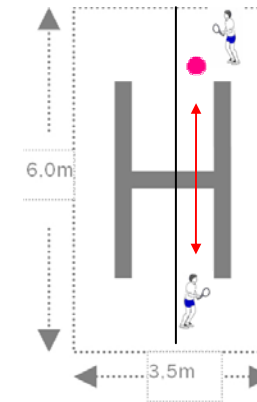
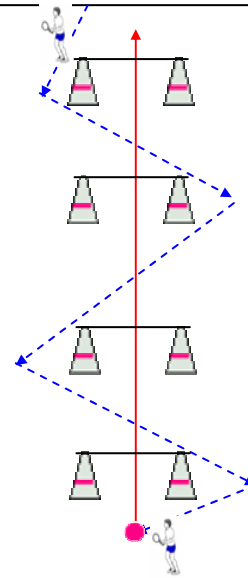
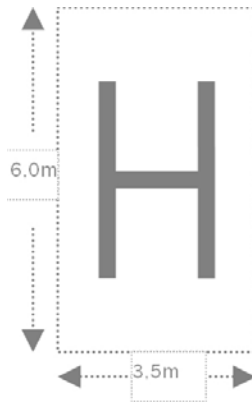
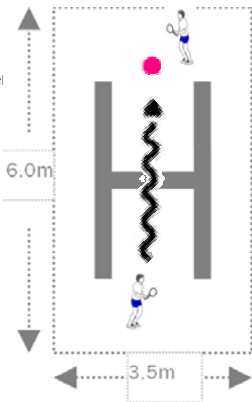
--- Laufweg – Kurven (abzuändern unter Autoformen/Linien)



Zielfeld



Zielkreis



1. Übung

1. Miteinander spielen (Low-T-Ball) – möglichst viele ungestörte Ballfolgen

2. Übung

2. Gegen-einander spielen - erste Wettkampf - erfahrungen nach den Regeln von Low-T-Ball.

3. Übung

3. Slalom mit abschließendem „Rollschlag“ des Overballs - Übungs- und Spielformen zum Positionieren und zum Erwerb der technischen Grobform der Schlagbewegungen.

4. Übung

4. Longline spielen bei reduzierter Spielfeldbreite (VH + RH) - Übungs- / Spielform zum Positionieren und Richtungssteuern.

5. Übung

5. Dreiecksspiel VH - Übungs- / Spielform zum Winkelsteuern + Griffstabilisieren. Dreiecksspiel RH - Ziele wie oben; zusätzlich: Ein- + beidhändiges Erproben der RH.

Aufwärmen



„Spielend Tennis lernen“

Legende:

① ② ③ ④ Spieler 1-4

⊙ Ballkorb ☺ Trainer

→ Ballflugrichtung (letzter Ball)

→ Ballflugrichtung (1. Ball)

↔ Ballflugbahn (hin u her)

- - - Laufweg

• - - - Start

← - - - Laufweg (hin und zurück)

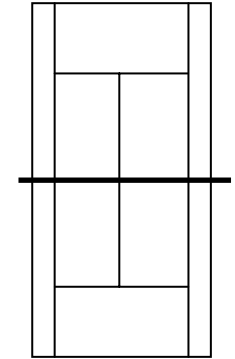
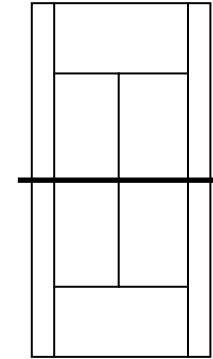
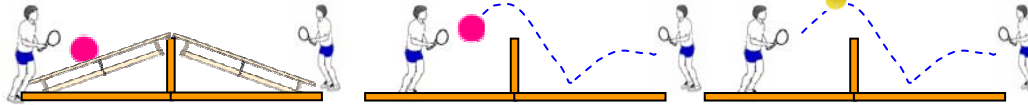
- - - Laufweg – Kurven (abzuändern unter Autoformen/Linien)



Zielfeld



Zielkreis



Aufwärmen

6. Übung

6. Overball über schräge Rampe nach oben rollen – über das Brett zum Partner.

7. Übung

7. Spiel über das Brett (mit Overball) – bei reduzierter Spielfeldbreite und -tiefe, und mit Kontrollschlag zur Ballkontrolle.

8. Übung

8. Spiel über Brett mit Methodikbällen – Ballkontrolle über Impulsanpassung.

9. Übung

9. Bisherige Übungs- / Spielformen über das Netz im Kleinfeld.

10. Übung

10. Übergang vom Kleinfeld zum Midfeld und Einführung der Spieleröffnung.