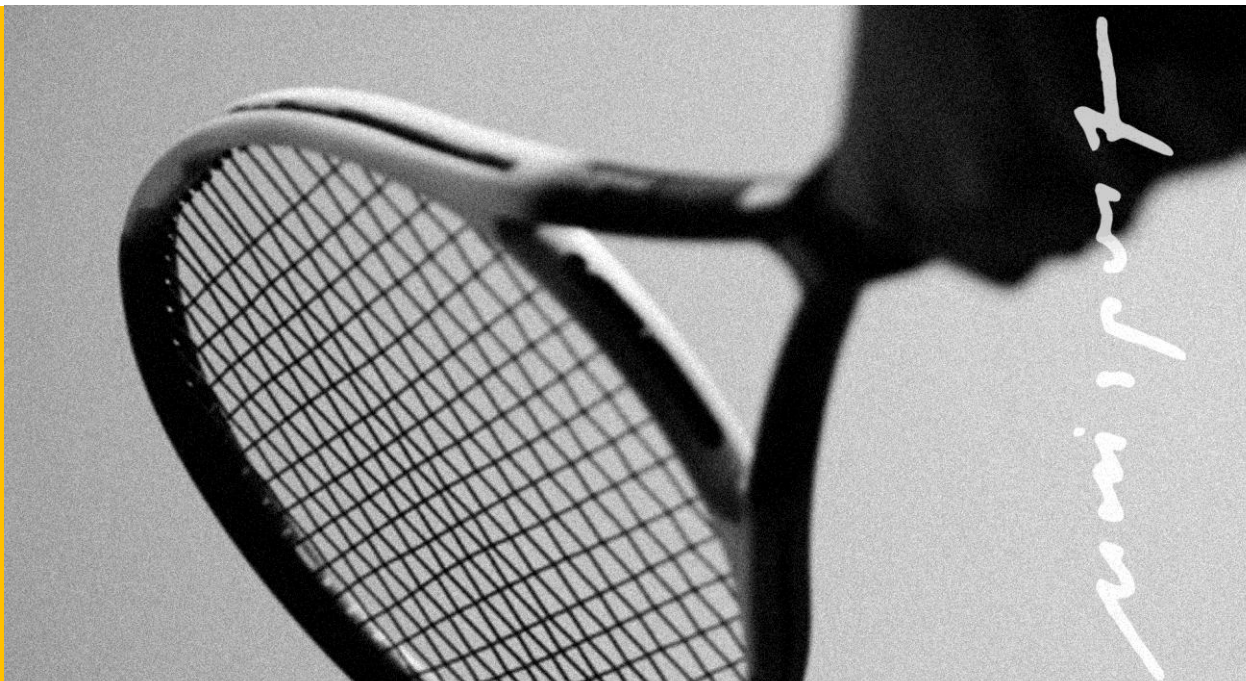




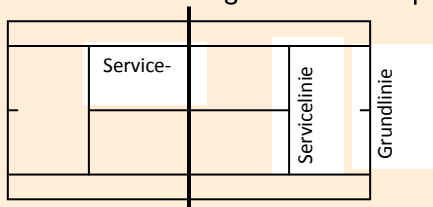
Tennis Einstufungshilfe



Tennis 1

Voraussetzung: keine

Lernziel: Einführung in das Tennisspiel und Erlernen der Grundschläge, Einführung Taktik



Tennis 2

Voraussetzungen: Sicheres Spiel im Halbfeld (VH, BH), sichere Volley / Smash, Service aus dem Halbfeld

Lernziel: Im Grossfeld: Präzisierung und Schulung der Grundschläge, Sicherheit und Variation, Einführung taktischer Grundzüge. 5 Basis Spielsituationen.

Überprüfungsübungen Voraussetzungen:

Leiter steht mit Korb zwischen Service und Grundlinie und spielt aus der Hand zu.

1. Halbdistanz: SpielerIn steht zwischen Service und Grundlinie.

Abwechselnd 10 VH, 10 BH. Wenn der Ball im Einzelfeld landet: Punkt.

2. Abwechselnd 10 Volley VH, 10 Volley BH, Wenn der Ball im Feld landet (mit richtiger Schlägerfläche): Punkt.

3. 6 Smash, wenn der Ball im Feld landet: Punkt.

4. Service, Halbdistanz, je 6 von links und rechts.



Übung	Übung	Punkte	Soll
Halbdistanz	10 VH		8
	10 BH		8
Abwechselnd 10 Volley VH / BH	10 VH		8
	10 BH		8
Smash	6		4
Service, Halbdistanz, je 6 von links und rechts	6 li		3
	6 re		3
Total	58		40

Tennis 3

Voraussetzungen: Sicheres Spiel im Grossfeld, sichere Volley / Smash, Service

Lernziel: Einführung und Schulung der Spezialschläge (Topspin, Slice, Aufschläge mit Drall, Habvolley und Stoppball), Taktik. Stabilisierung und Optimierung der Schlagausführung bei konstanten und nicht konstanten Bedingungen. Anwendung in 5 Basis Spielsituationen.

Überprüfungsübung Voraussetzungen:

Leiter steht mit Korb nahe der Grundlinie

1. Normaldistanz. SpielerIn steht hinter der Grundlinie. Bälle so zuspielen, dass sie hinter der Grundlinie gespielt werden müssen. Abwechselnd 10 VH, 10 BH, wenn der Ball im Feld landet: Punkt.
2. Abwechselnd 10 Volley VH, 10 Volley BH. Wenn der Ball zwischen Service- und Grundlinie landet: Punkt.
3. 6 Smash. Wenn der Ball zwischen Service und Grundlinie landet: Punkt.
4. Service, je 6 von links und rechts

Übung	Übung	Punkte	Soll
Normaldistanz	10 VH		7
	10 BH		7
Abwechselnd 10 Volley VH / BH	10 VH		7
	10 BH		7
Smash	6		4
Service, je 6 von links und rechts	6 li		4
	6 re		4
Total	58		36

Tennis 4

Voraussetzungen: Grundformen Top Spin/Slice, Platzieren im Grossfeld, Volley aus dem Spiel, platzierte Service,

Lernziel: Situatives Training von Technik und Taktik, variable Verfügbarkeit der Schläge in Matchsituationen, respektive den 5 Basis Spielsituationen.

Überprüfungsübungen Voraussetzungen:

1. Leiter in VH Ecke, nahe Grundlinie, spielt abwechselnd cross und II je 5 Bälle. SpielerIn muss den Ball auf VH Seite zwischen Service und Grundlinie zurückspielen.
2. Leiter in BH Ecke, Übung wie Nr. 1.
3. Topspin. Spiel mit LeiterIn. Ball von SpielerIn muss mit Vorwärtsdrall zwischen Service- und Grundlinie landen. Gesamt 20 Netzüberquerungen, 10 von SpielerIn, davon 8 mit Vorwärtsdrall zwischen Service- und Grundlinie.



4. SpielerIn spielt den Ball aus der Hand zum Leiter und rennt ans Netz. Leiter spielt Ball zurück (möglichst 5x auf VH Seite, 5x auf RH Seite). Spieler spielt Volley. Wenn der Ball zwischen Service und Grundlinie landet: Punkt. Den Ball weiter ausspielen... Service platzieren. 5 in VH Ecke, 5 in BH Ecke.

Übung	Übung	Punkte	Soll
Aus VH Ecke	5 cross		4
	5 li		4
Aus RH Ecke	5 cross		4
	5 li		4
Topspin	10		8
Volley aus dem Rennen	10		8
Service	5 li		3
	5 re		3
Total	50		35

Tennis 5

Voraussetzung: Klassierung ab R8 Herren, R7 Damen

Lernziel: Situatives und wettkampfnahes Training von Technik und Taktik

Tennis 6

Voraussetzung: Klassierung ab R6 Herren, R4 Damen

Lernziel: Situatives und wettkampfnahes Training von Technik und Taktik

Daniel Studer, Verantwortlicher Tennis Uni St.Gallen

daniel.studer@unisg.ch

