



Universitätsport St.Gallen

Einstufungshilfe

Tennis 1

Voraussetzungen

Keine

Lernziel

Einführung in das Tennisspiel und Erlernen der Grundschläge.

Tennis 2

Voraussetzung

Sicheres Spiel im Halbfeld (VH/BH) sicherer Volley/Smash, Service aus dem Halbfeld.

Überprüfung

Erreichst du im folgenden Spiel mindestens 36 Punkte? Dann bist du im Level 2 richtig!

LeiterIn steht zwischen Service und Grundlinie und spielt aus der Hand zu. SpielerIn steht zwischen Service und Grundlinie.

Jeder Ball, der im Feld landet, gibt einen Punkt.

1) Halbdistanz: Abwechselnd 10 VH und 10 BH

2) Abwechselnd 10 Volley VH, 10 Volley BH

3) 6 Smash

4) Service Halbdistanz, je 6 von links und rechts

Maximale Punktzahl : 58

Minimale Punktzahl: 40

Lernziel

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



sport.unisg.ch



Tennis 3

Voraussetzung
Überprüfung

Sicheres Spiel im Grossfeld, sicherer Volley / Smash, Service.
Erreichst du im folgenden Spiel mindestens 36 Punkte? Dann bist du im Level 3 richtig!
LeiterIn steht mit Korb nahe der Grundlinie.
SpielerIn steht hinter der Grundlinie (Bälle so spielen, dass sie hinter der Grundlinie gespielt werden müssen).

- 1) Normaldistanz: Abwechselnd 10 VH / 10 BH (20 Punkte)
Jeder Ball, der im Feld landet, gibt einen Punkt.
- 2) Volley: Abwechselnd 10 Volley VH, 10 Volley BH (20 Punkte)
Jeder Ball der zwischen Servicelinie und Grundlinie landet, gibt einen Punkt.
- 3) 6 Smash (6 Punkte)
Jeder Ball, der zwischen Servicelinie und Grundlinie landet, gibt einen Punkt.
- 4) Service, je 6 von links und rechts (12 Punkte)

Maximale Punktzahl: 58
Minimale Punktzahl: 36

Lernziel

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

Tennis 4

Voraussetzungen
Überprüfung

Grundformen Top Spin/Slice, Platzieren im Grossfeld, Volley aus dem Spiel, platzierter Service.
Erreichst du im folgenden Spiel mindestens 35 Punkte? Dann bist du im Level 4 richtig!

- 1) LeiterIn in VH-Ecke, nahe Grundlinie, spielt abwechselnd cross und longline je 5 Bälle, SpielerIn muss den Ball auf VH Seite zwischen Service und Grundlinie zurückspielen (10 Punkte).
- 2) LeiterIn in BH-Ecke – selbe Übung wie 1 (10 Punkte).
- 3) Topspin Spiel mit LeiterIn. Ball von SpielerIn muss mit Vorwärtsdrall zwischen Service- und Grundlinie landen (20 Netzüberquerungen, 10 von SpielerIn wovon 8 mit Vorwärtsdrall zwischen Service- und Grundlinie) (10 Punkte).
- 4) SpielerIn spielt den Ball aus der Hand zu LeiterIn und rennt ans Netz. LeiterIn spielt Ball zurück (5x VH / 5x BH) SpielerIn spielt Volley. Wenn Ball zwischen Service- und Grundlinie landet, gibt es einen Punkt (10 Punkte).
- 5) Service platzieren (5 in VH Ecke / 5 in BH Ecke) (10 Punkte).

Maximale Punktzahl: 50

Minimale Punktzahl: 35

Lernziel

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

Tennis 5

Voraussetzungen

Klassierung Herren R8-R7, Damen R7-R5

Lernziel

Situatives und wettkampfnahes Training von Technik und Taktik

Tennis 6

Voraussetzungen

Klassierung Herren R6-R4, Damen R4-R2

Lernziel

Situatives und wettkampfnahes Training von Technik und Taktik

Tennis 7

Voraussetzungen

Klassierung Herren R3 oder besser; Damen ab R1 oder besser

Lernziel

Situatives und wettkampfnahes Training von Technik und Taktik

If you'd like to compare the swiss classification system (R9-N1) with foreign systems, please see [ITN CONVERSION CHART](#).

