

5.2. Kleinfeldtennis

Vorhand:

1. Der Ball wird aus geringer Entfernung im Knien/Stehen gegen die Wand gespielt.

Variation: Entfernung vergrößern

Hinweise: Treffpunkt vor dem Körper.
Erfahre den Vorwärtsdrall und probiere versch. Griffhaltungen aus.

2. Der Partner wirft den Ball von unten auf eine Bodenmarkierung (z.B. Zeitung), der Ball soll in die Hand zurückgespielt werden.

Variation: kürzerer Zuwurf, dadurch mehr Beinarbeit für den Spieler

Hinweise: zuerst aus seitl. Schlagstellung, dann aus der Bereitschaftsstellung üben

Aufgabe im Kleinfeld:

Die ersten beiden aus einer Gruppe spielen sich den Ball mit der Vorhand im Kleinfeld zu und stellen sich danach im gegenüberliegenden Feld hinten an. Wer einen Fehler macht, scheidet aus.

Variation: Minuspunkte statt Ausscheiden

Rückhand:

1. Der Ball wird aus geringer Entfernung vom Partner zugeworfen, so dass er zurückgespielt werden kann.

Variation: ein- und beidhändige Rückhand probieren

Hinweise: Treffpunkt vor dem Körper. Erfahre den Vorwärtsdrall und probiere versch. Griffhaltungen aus.

2. Durch Langbänke (Sprungseile, Zeitung) wird eine breite Zone markiert, wo der von den Partnern zugespielte Ball einmal aufspringen soll.

Aufgabe im Kleinfeld:

Beide Partner spielen sich den Ball mit der Rückhand im Kleinfeld zu

Variation: Halbierung des Spielfeldes in der Länge oder Breite

