

5.6. LOW T-BALL

LOW T-BALL stellt eine Möglichkeit dar, von der ersten Trainingsstunde an eine Interaktion zwischen den Lernenden zu erzielen, ohne dass tennisspezifische Fähigkeiten vorhanden sein müssen.

Das Tennisspiel wird bei dieser Spielvariante auf bedeutsame Abschnitte der Tennistechnik reduziert, um die Kinder möglichst schnell und einfach für das Miteinanderspielen zu begeistern und befähigen.

Hauptmerkmal der Vereinfachung der Tennistechnik ist der große auf dem Boden rollende Ball (Over- oder Wasserball). Wichtige technische Elemente der Grundschläge Vorhand und Rückhand werden automatisch und spielerisch eingeführt.

Die Kinder haben dadurch von der ersten Stunde an Erfolgserlebnisse.

Mithilfe dieses Spiels ist es möglich bis zu 16 Kinder gleichzeitig auf einem Tennisplatz spielorientiert zu beschäftigen.

Übungsformen:

Beispiele für Spielsituation Eins gegen Eins

- Der Overball muss immer über die Bande zum Partner gespielt werden.
- Es sind nur Vorhandschläge erlaubt.
- Es sind nur Rückhandschläge erlaubt.
- Die Spieler müssen immer im Wechsel einen Schlag mit der Rückhand und den nächsten dann mit der Vorhand ausführen.
- Ein Schläger wird bei jedem Spieler auf dem Boden platziert, den anderen hält er in der Hand. Nach jedem Schlag muss der Schläger getauscht werden – evtl. etwas Luft aus dem Ballnehmen um die Geschwindigkeit des Balles zu reduzieren.
- Schläger in der einen Hand und in der anderen einen Tennisball halten, nach jedem Schlag werden Ball und Schläger getauscht und der Ballwechsel wird mit der anderen Hand fortgesetzt.

entnommen aus www.tennisplusakademie.de/low-t-ball

Weitere Informationen erhalten Sie bei dem Schultennisreferenten des TV Pfalz, Herrn Lothar Burg (Fon. 07273-610 Lothar_Burg@yahoo.de), sowie unter www.tennisplusakademie.de/low-t-ball. Hier können Sie auch das nötige Material bestellen.

