

Ranglistenübungen für den zweiten Abschnitt:



2A: Abschnitt 1 komplett geschafft

Wenn jemand den kompletten ersten Abschnitt (blauer Bereich) geschafft hat, dann bekommt er eine gewisse Grundpunktzahl für die Rangliste im zweiten Abschnitt. Somit werden die Kinder auch wenn sie sich trainingstechnisch schon im zweiten Abschnitt befinden dazu motiviert, etwas was sie im ersten Abschnitt nicht geschafft haben weiter zu üben.

2B: Tennisballweitwurf

Tennisball aus dem Stand so weit wie möglich werfen. Ausgangspunkt ist die Grundlinie.

Bereich 0: bis Aufschlaglinie

Bereich 1: Aufschlagfeld

Bereich 2: Aufschlagfeld andere Seite

Bereich 3: über Aufschlaglinie andere Seite

Bereich 5: über Grundlinie andere Seite

Zweck: Erlernen einer schnellen Wurfbewegung und eines Auslassens des Balles zum richtigen Zeitpunkt. Wichtig für Aufschlag und Smash.

2C: Theoriefragen

Ein vorbereiteter Fragebogen muss vom Schüler zuhause ausgearbeitet werden. Die Fragen beschäftigen sich mit allen möglichen Themen rund um den Tennissport. 30 Fragen. Die ausgearbeiteten Fragen werden im Zuge des Trainings geprüft. 5 Fragen werden aus den richtig beantworteten gestellt.

Bereich 0: weniger

Bereich 1: 5-15 richtige Antworten

Bereich 2: 16-23 richtige Antworten

Bereich 4: 24-28 richtige Antworten

Bereich 5: mindestens 29 Antworten

Zweck: Beschäftigung mit der Materie

2D: Aufschläge von unten

Aufschläge von unten (ohne den Ball aufspringen zu lassen) hintereinander ins schräg gegenüberliegende Aufschlagfeld (Abschlag 3m vor der Grundlinie). Alle 5 Aufschläge die Seite wechseln.

Bereich 0: bis 4 Treffer

Bereich 1: 5-9 Treffer

Bereich 2: 10-14 Treffer

Bereich 3: 15-18 Treffer

Bereich 4: ab 19 Treffer

Zweck: Üben einer sicheren Spieleröffnung

2E: Tennisbälle fangen leicht

Methodikball (Stage 2 – orange) wird vom Trainer von unten von der Aufschlaglinie in das Feld zwischen Aufschlaglinie und Grundlinie auf der anderen Seite des Netzes mit dem Schläger gespielt. Der Ball muss ohne Einbindung des Körpers – nur mit den Händen – gefangen werden. Bälle sollen vom Trainer im ganzen Bereich verteilt werden. Nach den Fangen die Bälle zu Netz rollen. Der nächste Ball wird losgespielt, sobald beim vorigen Ball der Kontakt mit dem Schüler da ist oder der Ball den Schüler passiert.

Bereich 0: 0-5 Fänge

Bereich 1: 6-11 Fänge

Bereich 2: 12-15 Fänge

Bereich 3: 16-18 Fänge

Bereich 4: ab 19 Fänge

Zweck: Schulung der Auge-Hand Koordination.

2F: Sprintübung

4 Bälle einzeln von der Grundlinie auf die Aufschlaglinie legen. Rollen Bälle weg, müssen sie zum Schluss noch zurück geholt werden. Start ist genau in der Mitte beider Linien, Fußspitzen und Bauch zeigen vor Start zur Seitenlinie.

Bereich 0: ab 22 Sekunden

Bereich 1: 20-21,9 Sek

Bereich 2: 18,5-19,9 Sek.

Bereich 3: 17- 18,4 Sek.

Bereich 4: schneller

Zweck: Anreiz für die Kinder die Grundschnelligkeit zu trainieren.

Blauer Bereich für Stempel erforderlich!