



Ranglistenübungen für den dritten Abschnitt:

3A: Abschnitt 1 + 2 komplett geschafft

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

3B: Standweitsprung:

Beidbeiniger Standweitsprung. Gemessen wird von der Absprunglinie (Fußspitze) bis zum Landepunkt (Ferse).

Bereich 0: bis 99 cm **Bereich 1:** 100 bis 129 cm **Bereich 2:** 130-159 cm
Bereich 3: 160-179 cm **Bereich 4:** ab 179 cm

Zweck: Schnellkrafttraining für die Beine

3C: Ball prellen:

Ball abwechseln vor bzw. hinter einer Linie auf den Boden prellen. Der Ball darf dabei maximal 2 x auf einer Seite der Linie hintereinander aufspringen. Die Überquerungen der Linie werden gezählt. 3 Versuche zusammenzählen.

Bereich 0: bis 3 Überquerungen **Bereich 1:** 4-6 Überquerungen **Bereich 2:** 7-9 Überquerungen
Bereich 3: 10-15 Überquerungen **Bereich 4:** mehr als 15 Überquerungen

Zweck: Geschicklichkeitsübung für Kontrolle des Balles mit Schläger.

3D: Aufschläge von oben:

Normale Aufschläge von oben ins Feld spielen (1 Fehler pro 3'er-Serie erlaubt). Nach jeder 3'er-Serie ist die Aufschlagseite zu wechseln.

Bereich 0: weniger als 2 Serien **Bereich 1:** 2-4 Serien **Bereich 2:** 5-6 Serien
Bereich 3: 7-8 Serien **Bereich 4:** ab 9 Serien

Zweck: Sicherheit beim Aufschlag.

3E: Bälle fangen mittel:

Trainer spielt Bälle (normale Tennisbälle) mit Schläger von unten von der Grundlinie übers Netz hinter die Aufschlaglinie ins Feld. Alle Bälle, die dort aufspringen müssen mit einer Hand gefangen werden. Sobald ein Ball gefangen ist, wird der nächste Ball weggespielt. Gefangene Bälle zum Netz rollen. Bälle rechts vom Körper mit der rechten Hand fangen, Bälle links vom Körper mit der linken Hand fangen.

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: Schnelle Bewegungen zum Ball. Dabei gute Auge-Hand Koordination.

3F: Sprintübung:

Es werden 4 Tennisbälle auf der Grundlinie verteilt: jeweils wo die Seitenlinien und Doppellinien anschließen. Start ist von der Mitte der Grundlinie. Mit Sidesteps jeweils einen Ball holen. Mit Sidesteps wieder zurück zur Mitte. Sprint zur Aufschlaglinie und Ball dort ablegen. Verkehrt wieder zurücklaufen zur Grundlinie, Zeit wird gestoppt wenn alle vier Bälle auf der Aufschlaglinie liegen und man beim zurücklaufen die Grundlinie überschritten hat.

Bereich 0: ab 38 Sekunden **Bereich 1:** 37,9-35 Sek **Bereich 2:** 34,9-32 Sek.
Bereich 3: 31,9-28 Sek. **Bereich 4:** schneller

Zweck: Trainieren der Schnelligkeit auf den ersten Metern.

Blauer Bereich für Stempel erforderlich!