

Zielgruppe

Einsteiger*innen im
Vorschulalter (4-6 Jahre)

Platz¹⁾

10,97 m x 6,10 m
Netzhöhe 50 cm

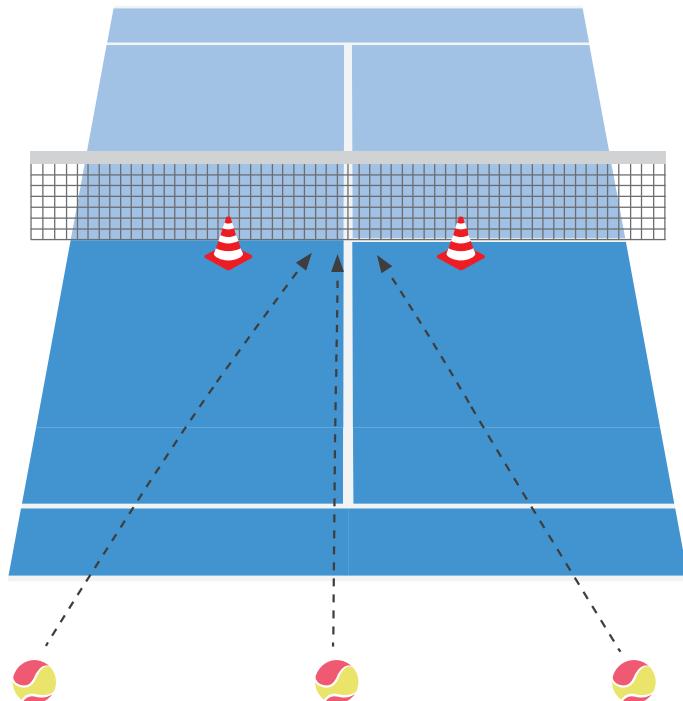
Bälle

rot, 75% druckreduziert

Schläger

43-58 cm (17-23 inch)

¹⁾ Zur besseren Ausnutzung des Normalfeldes können auch vier Plätze eingerichtet werden.



ÜBUNG 1:

6 BÄLLE IN EIN TOR SCHLAGEN

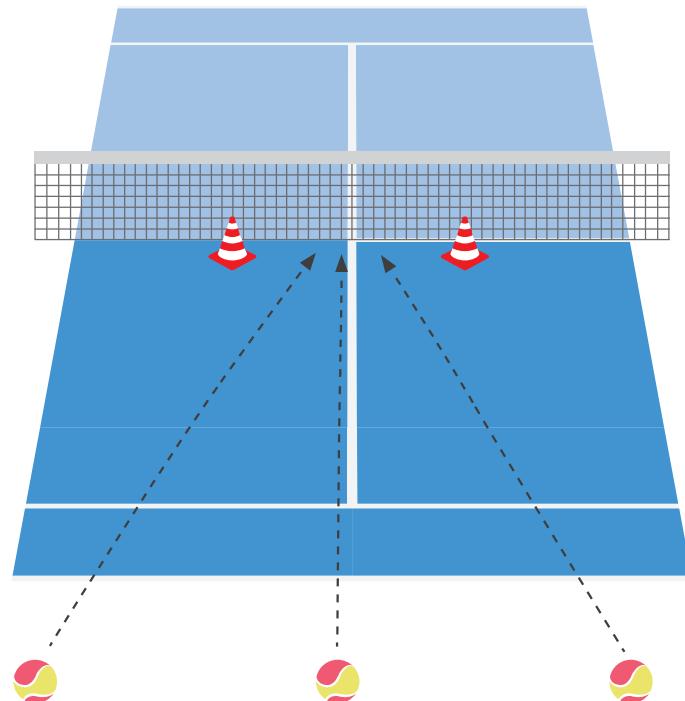
[VORHAND AM BODEN]

ZIELE:

- Kontrollierte Vorhand (am Boden) in das Zielfeld platzieren
- Winkelsteuerung (cross, longline)

AUSFÜHRUNG:

- Testvorbereitung:
 - Ein 1 m großes Tor bestehend aus zwei Hütchen wird in der Mitte des Netzes platziert
 - Drei Markierungen mit einem Ball darauf werden im Abstand von 2 m auf der Grundline platziert
- Spieler*in schlägt von links nach rechts jeweils drei Bälle am Boden mit der Vorhand in den Zielbereich
- Zur Orientierung ist im Blindentennis ein akustisches Signal des*der Trainers*in an den Hütchen erlaubt (z.B. klatschen, schnipsen etc.)
- Es werden zwei Durchgänge absolviert
- Jeder Treffer zählt einen Punkt (maximal sechs Bälle/Punkte)



ÜBUNG 2:

6 BÄLLE IN EIN TOR SCHLAGEN

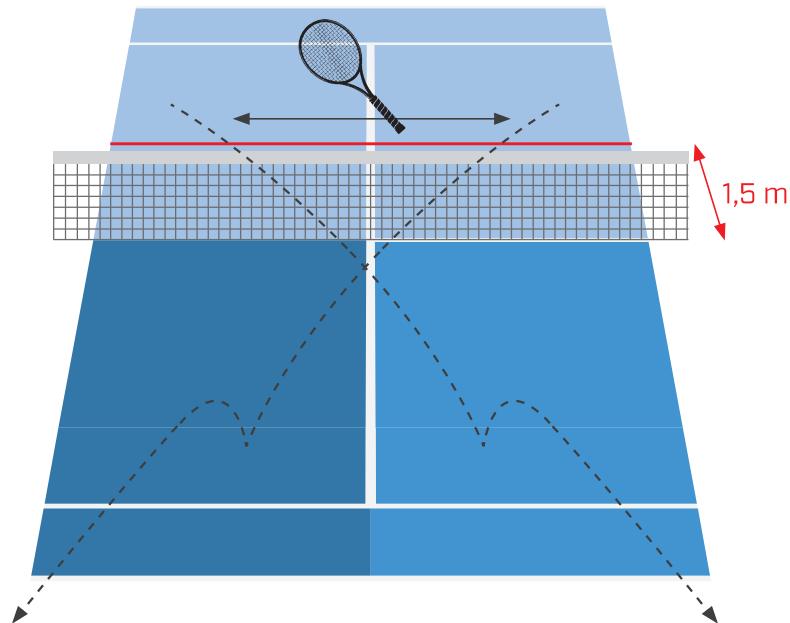
(RÜCKHAND AM BODEN)

ZIELE:

- Kontrollierte Rückhand (am Boden) in das Zielfeld platzieren
- Winkelsteuerung (cross, longline)

AUSFÜHRUNG:

- Testvorbereitung:
 - Ein 1 m großes Tor bestehend aus zwei Hütchen wird in der Mitte des Netzes platziert
 - Drei Markierungen mit einem Ball darauf werden im Abstand von 2 m auf der Grundline platziert
- Spieler*in schlägt von links nach rechts jeweils drei Bälle am Boden mit der Rückhand in den Zielbereich
- Zur Orientierung ist im Blindentennis ein akustisches Signal des*der Trainers*in an den Hütchen erlaubt (z.B. klatschen, schnipsen etc.)
- Es werden zwei Durchgänge absolviert
- Jeder Treffer zählt einen Punkt (maximal sechs Bälle/Punkte)



ÜBUNG 3:

8 VOLLEYS SPIELEN¹⁾

[VORHAND UND RÜCKHAND]

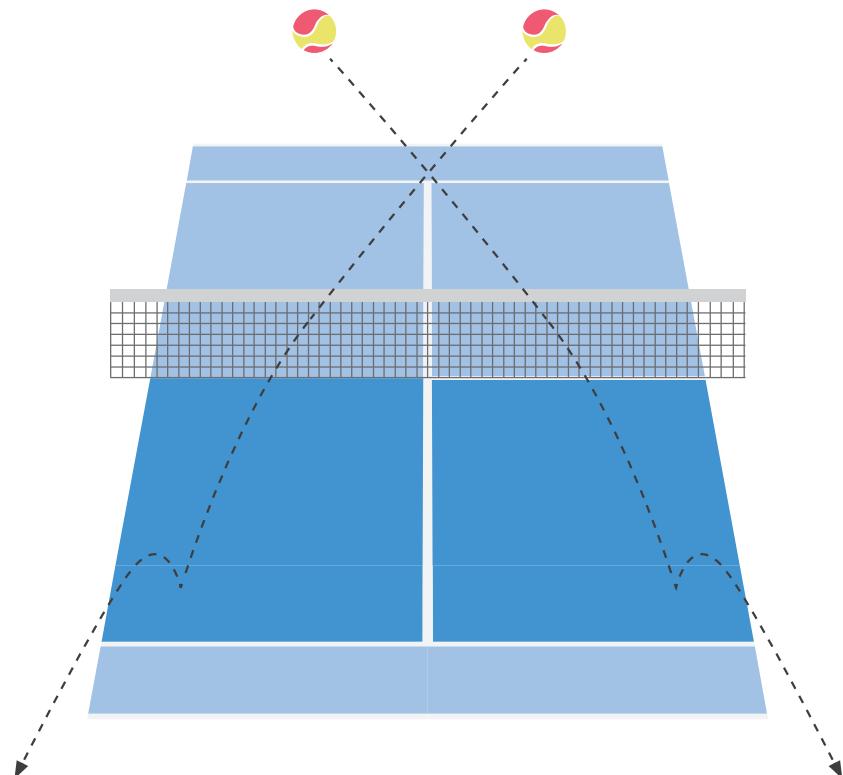
ZIELE:

- Kontrollierte Flugbälle in die Zielbereiche platzieren
- Winkelsteuerung (cross)

AUSFÜHRUNG:

- Testvorbereitung: 1,5 Meterlinie aufzeichnen/aufkleben
- Trainer*in spielt von der Mittelposition der Grundlinie an, Zuspiel nacheinander RH-VH-VH-RH
- Spieler*in steht 1,5 m vom Netz entfernt und spielt Volley cross zurück
- Zur Orientierung ist im Blindentennis ein akustisches Signal des*der Trainers*in im Zielfeld erlaubt (z.B. klatschen, schnipsen etc.)
- Jeder korrekte Treffer in das Zielfeld zählt drei Punkte, jeder Ball, der über das Netz geht, zählt zwei Punkte und jede Ballberührung zählt einen Punkt

¹⁾ ausgenommen B1 (siehe Wertung)



ÜBUNG 4:

2 X 3 WÜRFE VON RECHTS UND LINKS

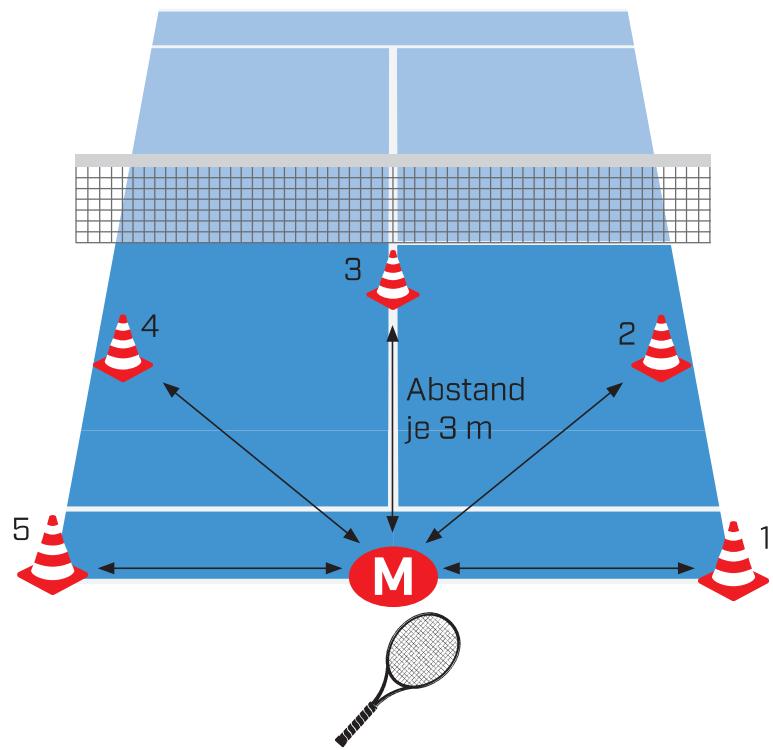
[AUFSCHLAGSIMULATION]

ZIELE:

- Kontrolliertes Werfen in die Zielbereiche
- Ballkontrolle und Konstanz

AUSFÜHRUNG:

- Spieler*in wirft die Bälle von oben: Zuerst dreimal in das linke, dann dreimal in das rechte Aufschlagfeld
- Der Ball muss oberhalb der Schulter geworfen werden
- Zur Orientierung ist im Blindentennis ein akustisches Signal des*der Trainers*in im Zielfeld erlaubt (z.B. klatschen, schnipsen etc.)
- Jeder korrekte Treffer in das Zielfeld zählt zwei Punkte, jeder Ball der über das Netz geht, zählt einen Punkt
- Bei Netzroller: Wiederholung



ÜBUNG 5:

**SPRINT-TEST AN DER
KLEINFELD-GRUNDLINIE****ZIELE:**

- Schnelles Positionieren und Feldabdecken
- Tennisspezifische Schnelligkeit und Geschicklichkeit

AUSFÜHRUNG:

- Testvorbereitung: Hütchen 1, 2, 3, 4 und 5 werden jeweils im Abstand von 3 m von der Markierung (M) platziert
- Spieler*in startet mit dem Schläger auf der Markierung und berührt mit dem Schläger das erste Hütchen (1), läuft/fährt zurück, berührt die Markierung (M) mit dem Schläger und läuft/fährt weiter zum zweiten Hütchen und so weiter, bis er*sie sich nach Berühren des fünften Hütchens zur Markierung zurückbewegt hat. Der Schläger verbleibt in der Schlaghand
- Zur Orientierung ist im Blindentennis eine Laufassistenz sowie ein akustisches Signal des*der Trainers*in an den Hütchen erlaubt
- Die Zeit¹⁾ wird gestoppt. Gemäß der abgebildeten Zeittabelle können bis acht Punkte erreicht werden

Zeit in Sek.	>22	22	21	20	19	18	17	<16
Rollstuhltennis	>39	37	35	33	31	29	27	<25
Blidentennis	>34	34	32	30	28	26	24	<22
Punkte	1	2	3	4	5	6	5	6

¹⁾ Die Zeiten werden gerundet: Bis 0,4 wird abgerundet, ab 0,5 wird aufgerundet

WERTUNG

Maximal erreichbare Punkte: 56

B1 Blindentennis: 32



BRONZE (25 %)

1-27 Punkte

1-15 Punkte



SILBER (50 %)

28-41 Punkte

16-23 Punkte



GOLD (75 %)

42-56 Punkte

24-32 Punkte