

## Zielgruppe

Einsteiger\*innen im  
Vorschulalter (4-6 Jahre)

## Platz<sup>1)</sup>

10,97 m x 6,10 m  
Netzhöhe 50 cm

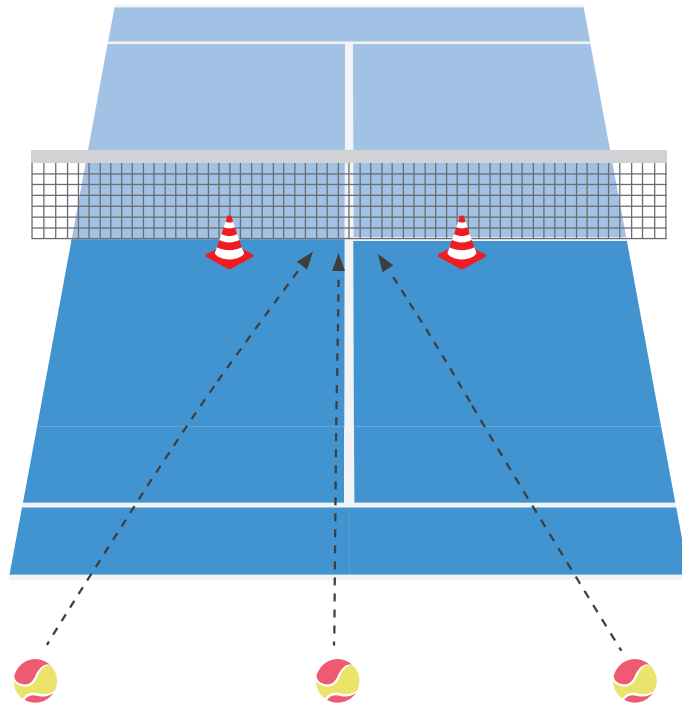
## Bälle

rot, 75% druckreduziert

## Schläger

43-58 cm (17-23 inch)

<sup>1)</sup> Zur besseren Ausnutzung des Normalfeldes können auch vier Plätze eingerichtet werden.



## ÜBUNG 1:

# 6 BÄLLE IN EIN TOR SCHLAGEN

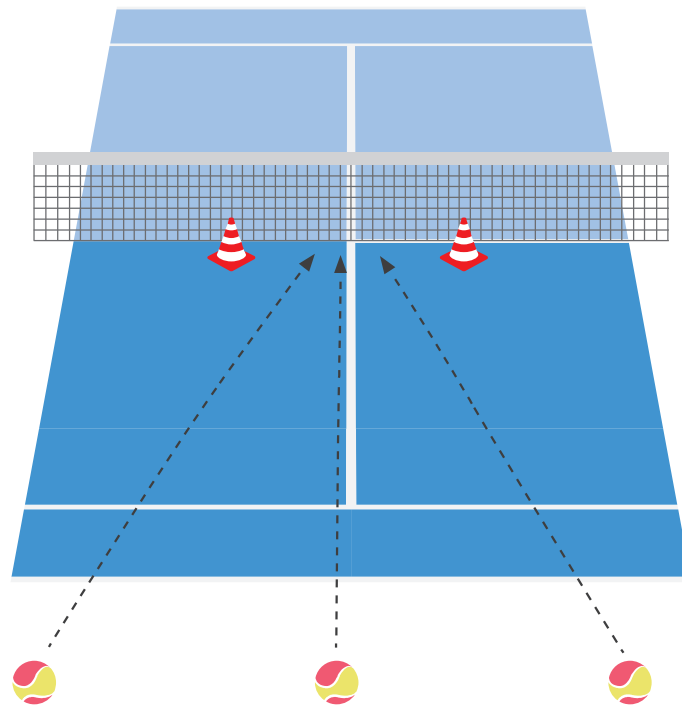
[VORHAND AM BODEN]

### 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

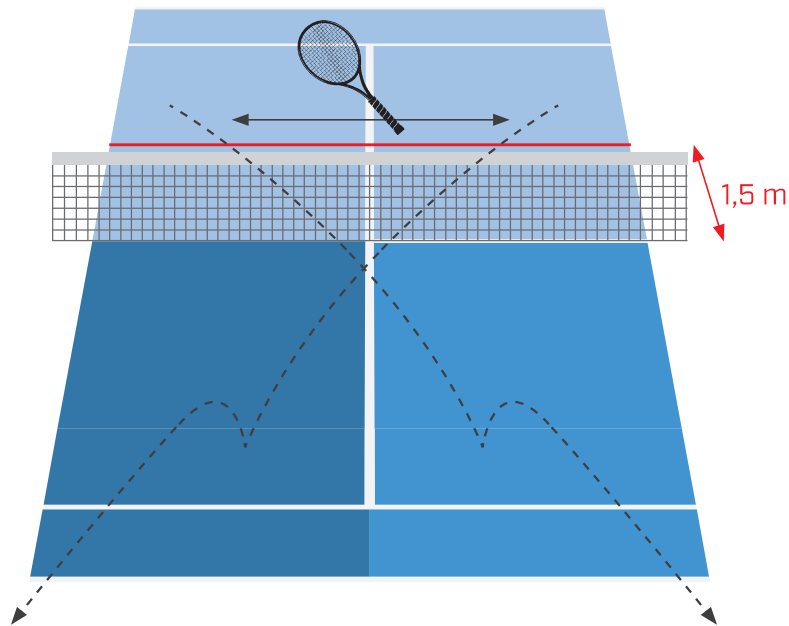
(RÜCKHAND AM BODEN)

### 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 Grundlinie 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 SPIELEN<sup>1)</sup>

(VORHAND UND RÜCKHAND)

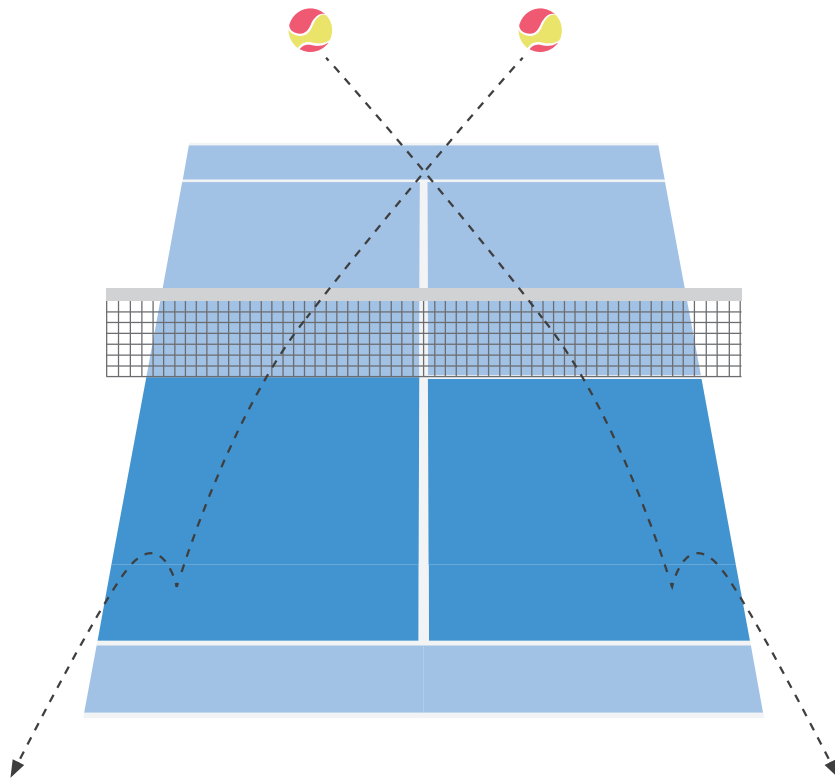
#### ZIELE:

- 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

<sup>1)</sup> ausgenommen B1 (siehe Wertung)



## ÜBUNG 4:

# 2 X 3 WÜRFE VON RECHTS UND LINKS

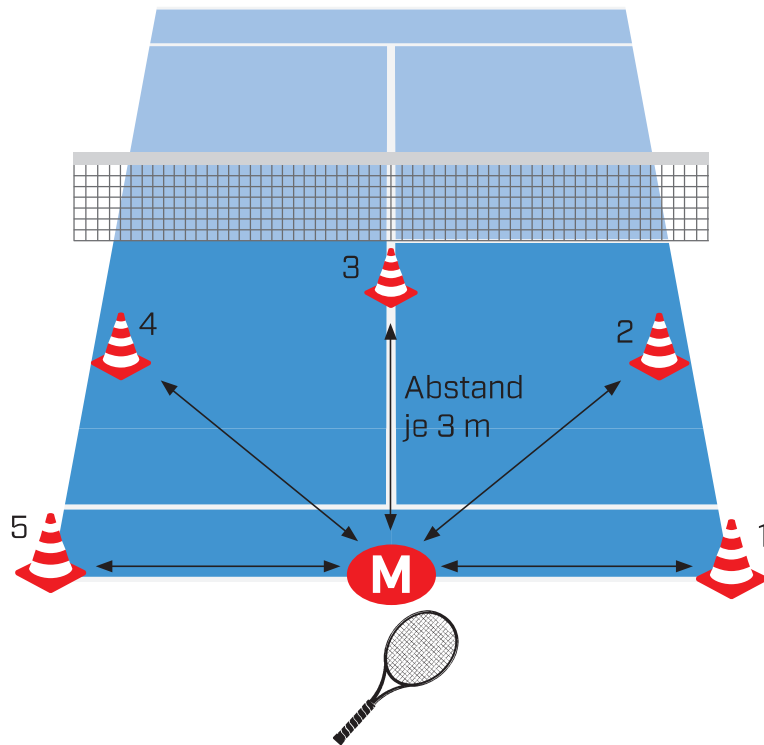
[AUFSCHLAGSIMULATION]

### 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 Laufassistentin sowie ein akustisches Signal des\*der Trainers\*in an den Hütchen erlaubt
- Die Zeit<sup>1)</sup> wird gestoppt. Gemäß der abgebildeten Zeittabelle können bis acht Punkte erreicht werden

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

<sup>1)</sup> 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**