

Zielgruppe

gute Spieler*innen

Platz

23,77 m x 8,23 m
Netzhöhe 91,4 cm

Bälle

offizieller Turnierball

Schläger

Individuell abgestimmt

ÜBUNG 1:

6 BÄLLE CROSS/ LONGLINE SPIELEN

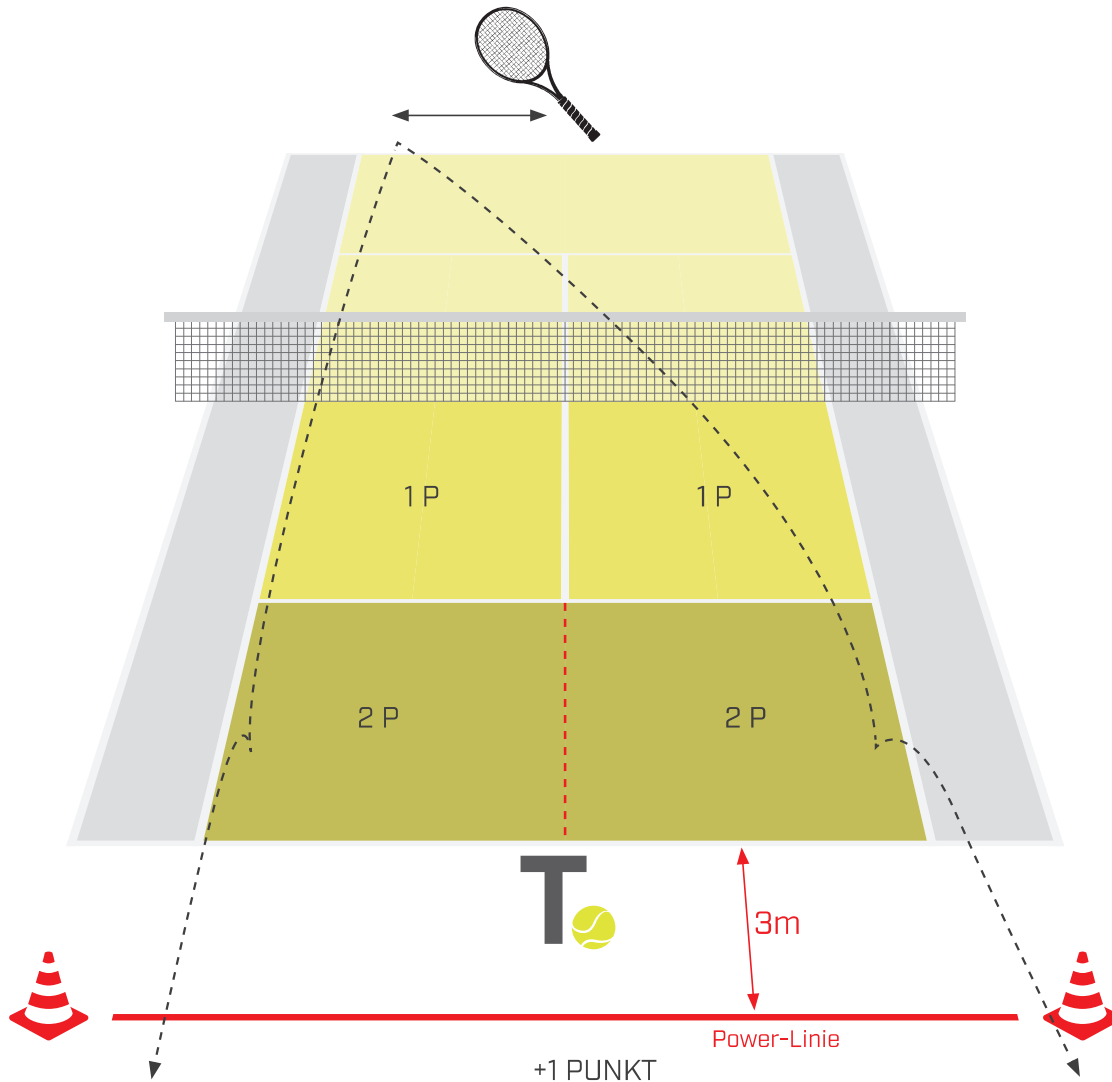
[VORHAND]

ZIELE:

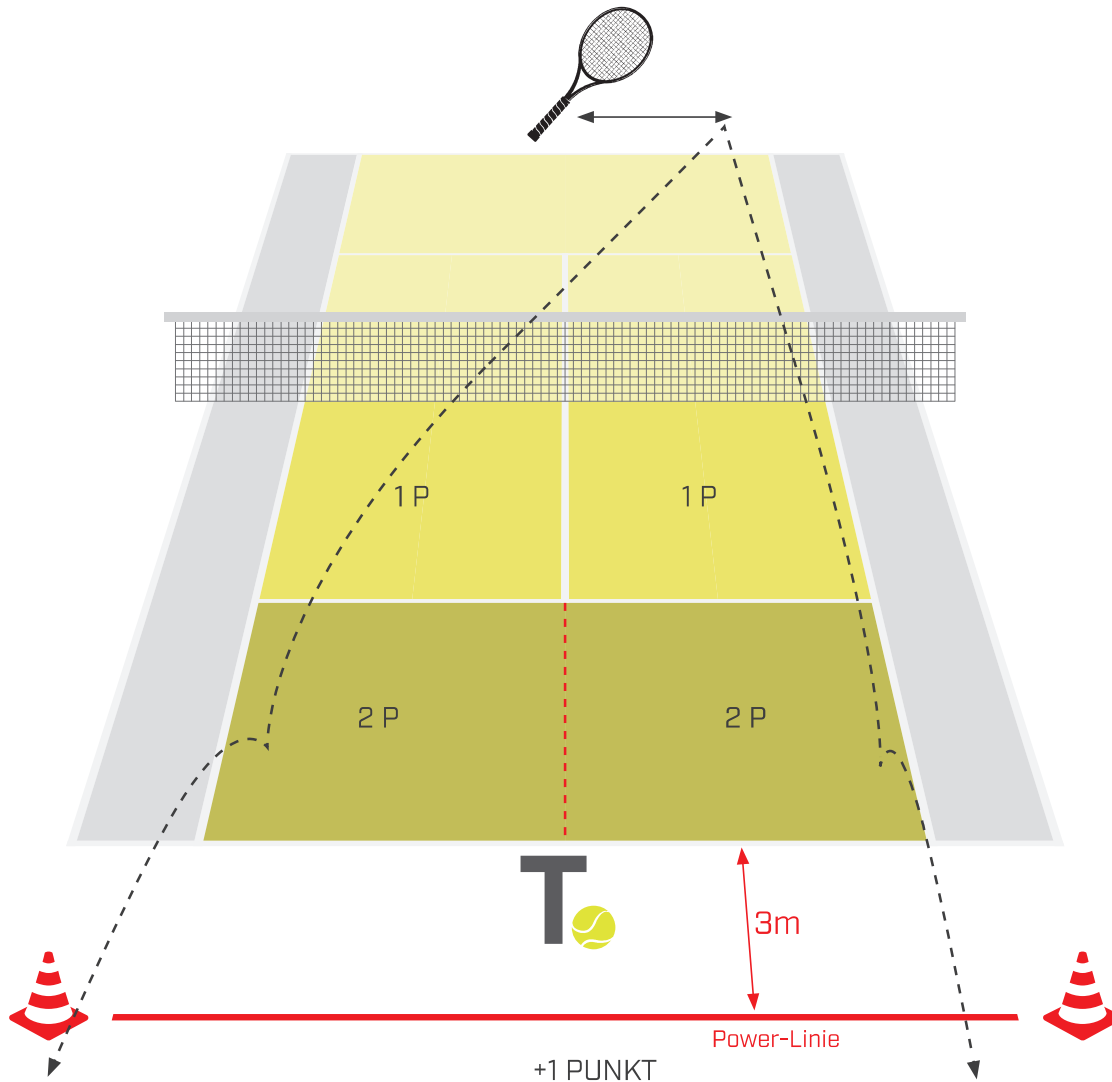
- Feldabdeckung
- Winkelsteuerung (cross, longline)
- Schlaglängensteuerung (kurz, lang)

AUSFÜHRUNG:

- Testvorbereitung: Power-Linie¹⁾ und die Verlängerung der Mittellinie (T-Feld) bis zur Grundlinie aufzeichnen/aufkleben
- Trainer*in-Anspiel von der Mittelposition der Grundlinie
- Spieler*in steht auf der Mittelposition der Grundlinie
 - Spieler*in läuft/fährt zum Treffort und nach dem Schlag zurück zur Mitte
 - Spieler*in spielt mit der Vorhand abwechselnd cross und longline zurück
- Jeder Treffer in die richtige Feldhälfte zählt einen Punkt; länger als die T-Linie zählt zwei Punkte; ein zweiter Aufsprung auf oder hinter die Power-Linie zählt einen weiteren Punkt (maximal drei Punkte erreichbar)



¹⁾ 3 m hinter der Grundlinie; empfohlen bis zu 3 m Verlängerung nach links und rechts.



ÜBUNG 2:

6 BÄLLE CROSS/LONGLINE SPIELEN

[RÜCKHAND]

ZIELE:

- Kontrollierte Vorhand-Volleys in Zielbereiche
- Winkelsteuerung (cross, longline)
- Schlaglängensteuerung (kurz, lang)

AUSFÜHRUNG:

- Testvorbereitung: Power-Linie¹⁾ und die Verlängerung der Mittellinie (T-Feld) bis zur Grundlinie aufzeichnen/aufkleben
- Trainer*in-Anspiel von der Mittelposition der Grundlinie
- Spieler*in steht auf der Mittelposition der Grundlinie
 - Spieler*in läuft/fährt zum Treffort und nach dem Schlag zurück zur Mitte
 - Spieler*in spielt mit der Rückhand abwechselnd cross und longline zurück
- Jeder Treffer in die richtige Feldhälfte zählt einen Punkt; länger als die T-Linie zählt zwei Punkte; ein zweiter Aufsprung auf oder hinter die Power-Linie zählt einen weiteren Punkt (maximal drei Punkte erreichbar)

¹⁾ 3 m hinter der Grundlinie; empfohlen bis zu 3 m Verlängerung nach links und rechts.

ÜBUNG 3:

6 BÄLLE CROSS/LONGLINE SPIELEN

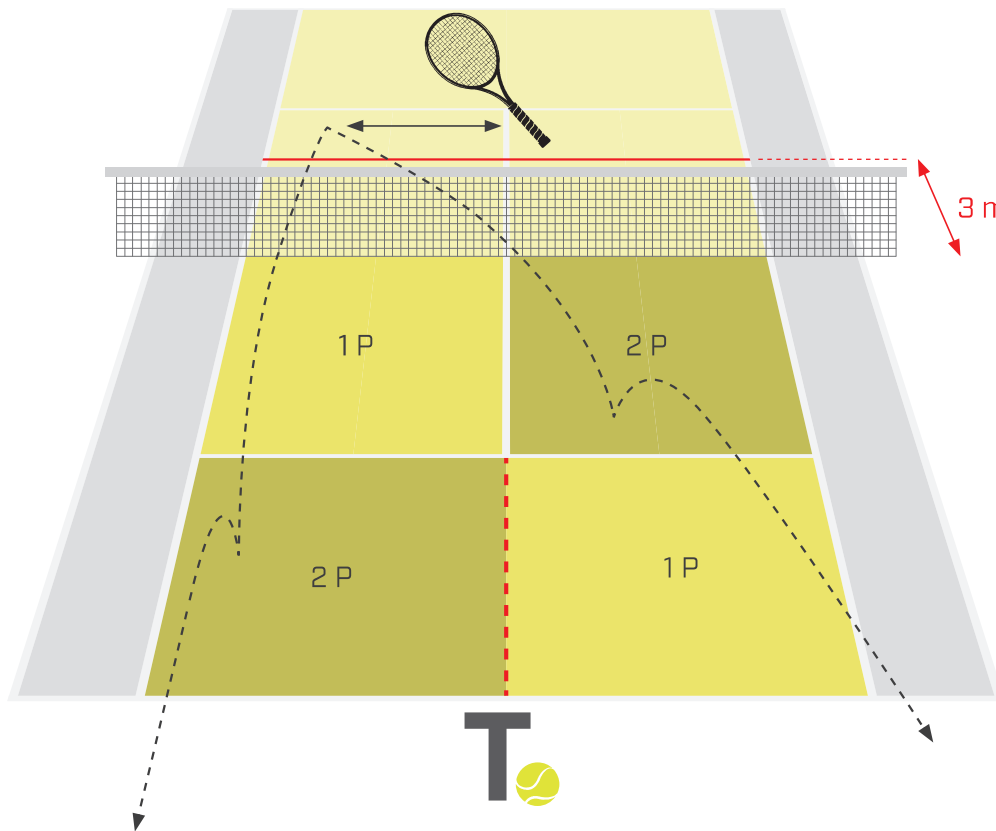
[VORHAND-VOLLEYS – KURZ CROSS, LANG LONGLINE]

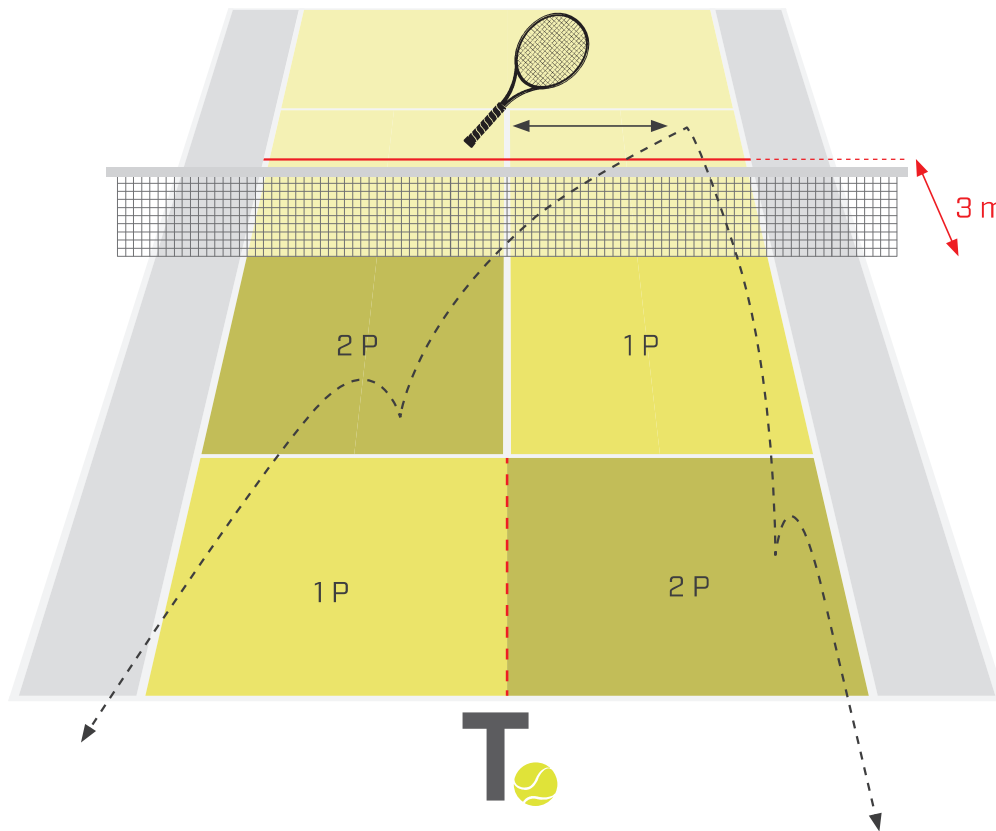
ZIELE:

- Kontrollierte Vorhand-Volleys in Zielbereiche
- Winkelsteuerung (cross, longline)
- Schlaglängensteuerung (kurz, lang)

AUSFÜHRUNG:

- Testvorbereitung: 3-Meterlinie und die Verlängerung der Mittellinie (T-Feld) aufzeichnen/aufkleben
- Trainer*in-Anspiel von der Mittelposition der Grundlinie
- Spieler*in steht in der Feldmitte, 3 m vom Netz entfernt
- Spieler*in soll abwechselnd kurz cross und lang longline spielen
- Jeder Treffer im richtigen Feld zählt zwei Punkte, in der richtigen Feldhälfte, aber zu kurz oder zu lang, zählt einen Punkt





ÜBUNG 3:

6 x CROSS/LOGLINE SPIELEN

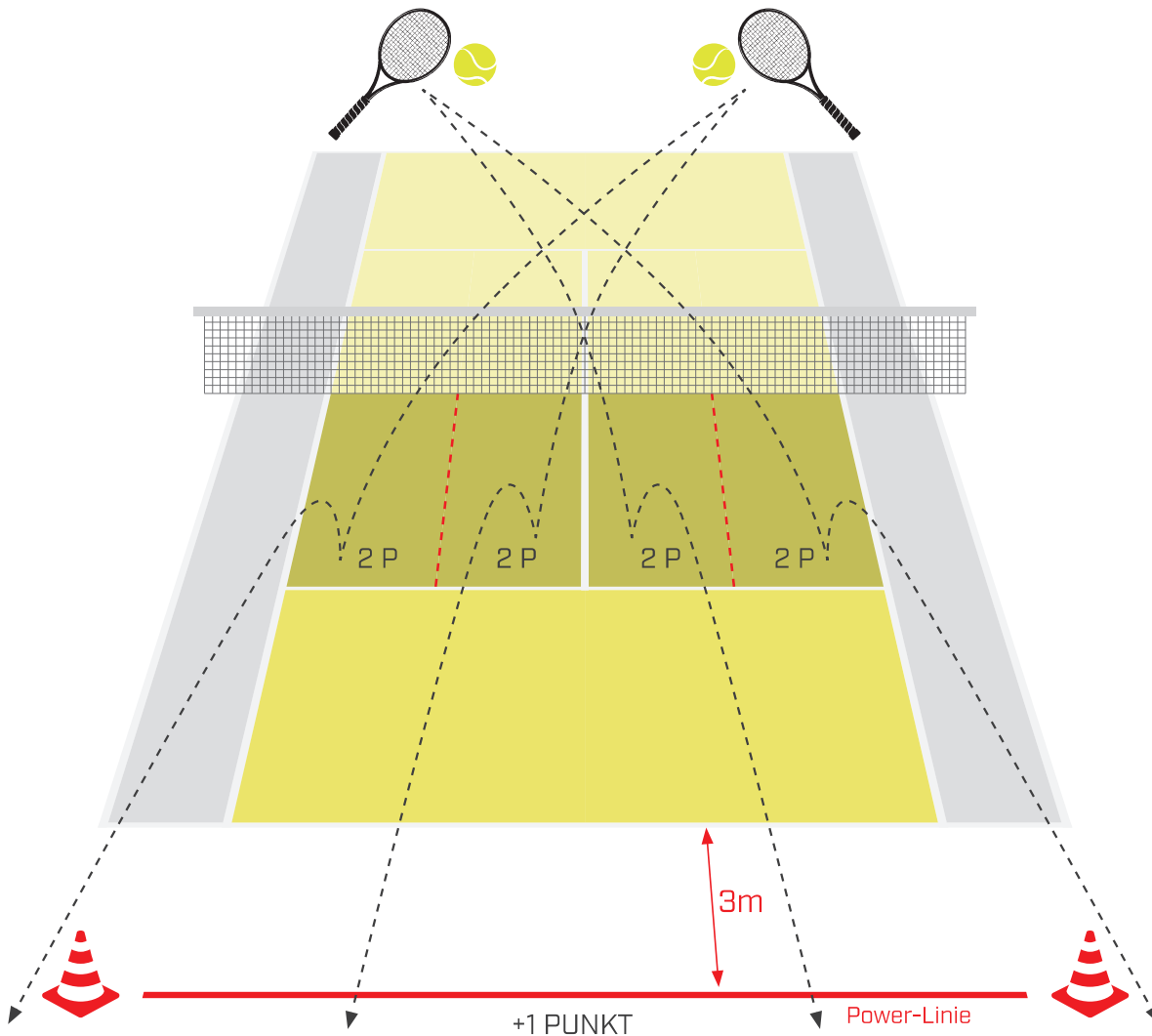
[RÜCKHAND-VOLLEYS – KURZ CROSS, LANG LOGLINE]

ZIELE:

- Kontrollierte Rückhand-Volleys in Zielbereiche
- Winkelsteuerung (cross, longline)
- Schlaglängensteuerung (kurz, lang)

AUSFÜHRUNG:

- Testvorbereitung: 3-Meterlinie und die Verlängerung der Mittellinie (T-Feld) bis zur Grundlinie aufzeichnen/aufkleben
- Trainer*in-Anspiel von der Mittelposition der Grundlinie
- Spieler*in steht in der Feldmitte, 3 m vom Netz entfernt
- Spieler*in soll abwechselnd kurz cross und lang longline spielen
- Jeder Treffer im richtigen Feld zählt zwei Punkte, in der richtigen Feldhälfte, aber zu kurz oder zu lang zählt einen Punkt



ÜBUNG 4:

4 x 3 AUFSCHLÄGE VON RECHTS UND LINKS

ZIELE:

- Kontrollierte Spieleröffnung mit Aufschlag von oben in Zielbereiche
- Ballkontrolle und Konstanz

AUSFÜHRUNG:

- Testvorbereitung: Power-Linie¹⁾ aufzeichnen/aufkleben. Die beiden Aufschlagfelder müssen durch eine Linie halbiert werden.
- Spieler*in schlägt drei Bälle in das Halbfeld links außen, dann links innen
- Spieler*in schlägt drei Bälle in das rechte Aufschlagfeld innen, dann rechts außen
- Jeder Treffer in das richtige Aufschlagfeld zählt einen Punkt, bei Treffen des richtigen Halbfelds gibt es zwei Punkte
- Jeder zweite Aufsprung auf oder hinter die Power-Linie zählt einen weiteren Punkt (maximal drei Punkte erreichbar)
- Bei Netzroller: Wiederholung

¹⁾ 3 m hinter der Grundlinie; empfohlen bis zu 3 m Verlängerung nach links und rechts.

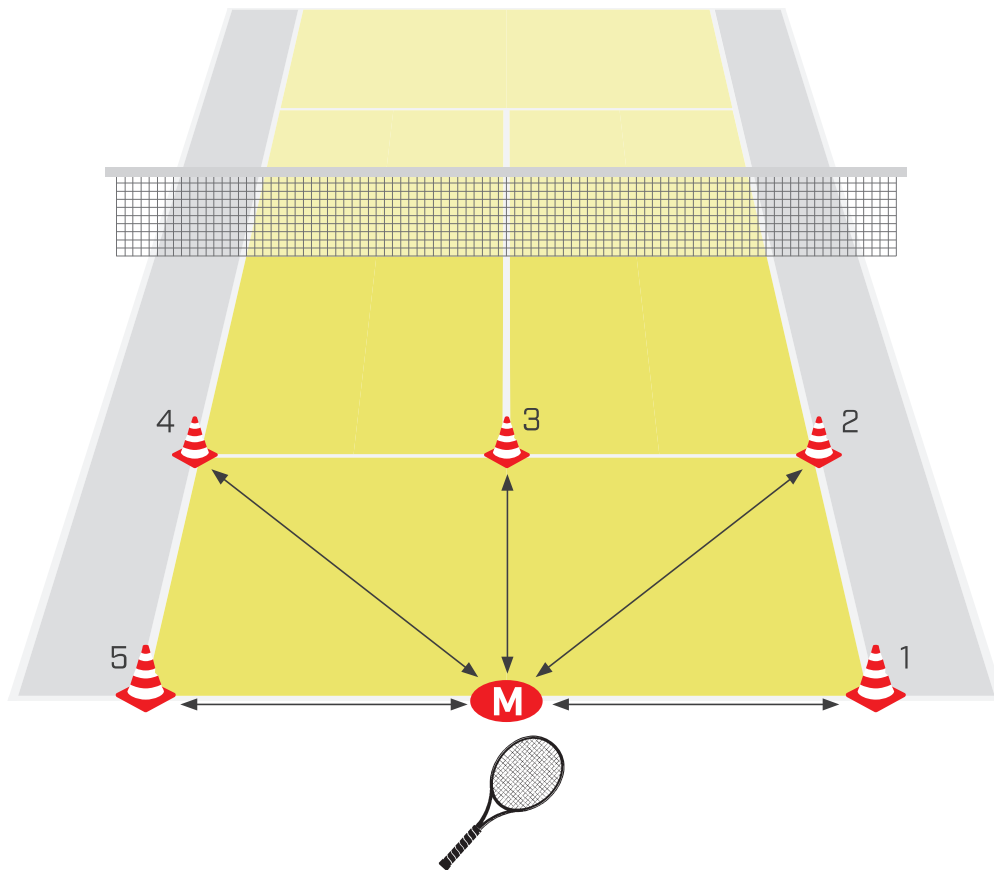
ÜBUNG 5:

SPRINT-TEST VON GRUNDLINIE**ZIELE:**

- Schnelles Positionieren und Feldabdecken
- Tennisspezifische Schnelligkeit und Geschicklichkeit

AUSFÜHRUNG:

- Testvorbereitung:
 - Hütchen 1, 2, 4 und 5 werden auf den Eckpunkten der Grund- und Aufschlaglinie aufgestellt
 - Hütchen 3 wird auf der Mitte der T-Linie [T-Kreuz] platziert
- Spieler*in steht hinter der Grundlinie auf Höhe der Markierung [M], die Zehenspitzen zeigen zum Netz: 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
- Die Zeit wird gestoppt¹⁾. Gemäß der abgebildeten Zeittabelle können null bis zwölf Punkte erreicht werden



Zeit in Sek.	>38	37/36	35/34	33/32	31/30	29/28	27/26	25/24	23/22	21/20	19/18	<17
Rollstuhltennis	>45	45	43	41	39	37	35	33	31	29	27	<25
Punkte	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

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

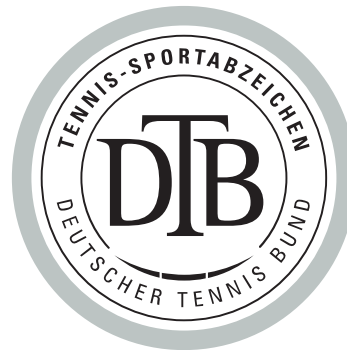
WERTUNG

Maximal erreichbare Punkte: 108



BRONZE [25 %]

27-53 Punkte



SILBER [50 %]

54-80 Punkte



GOLD [75 %]

81-108 Punkte