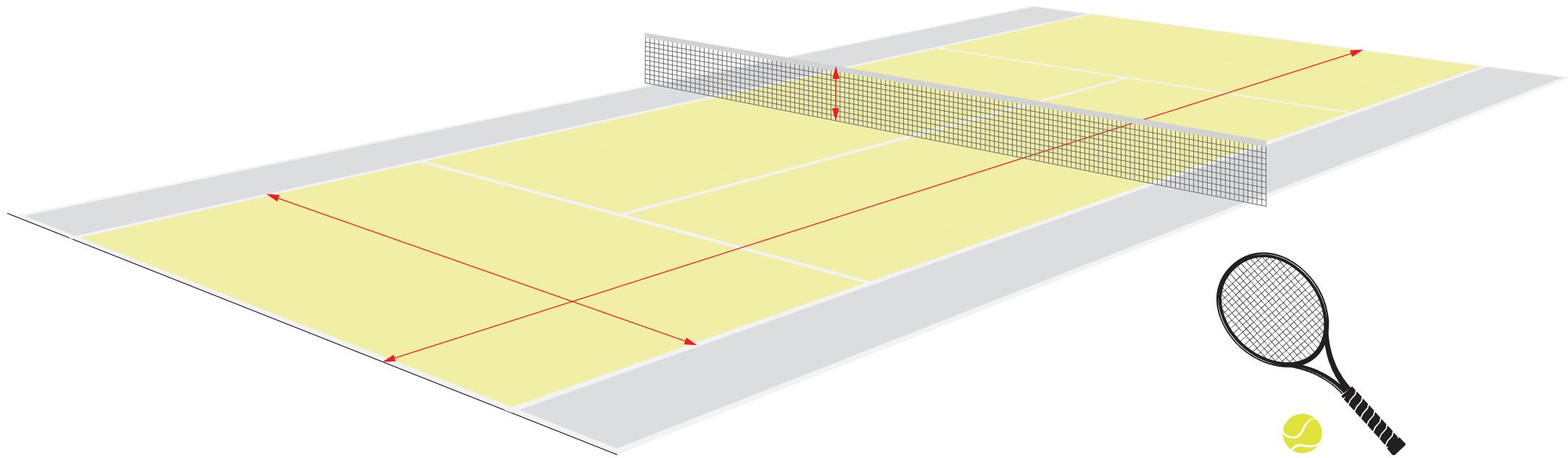


STUFE GELB

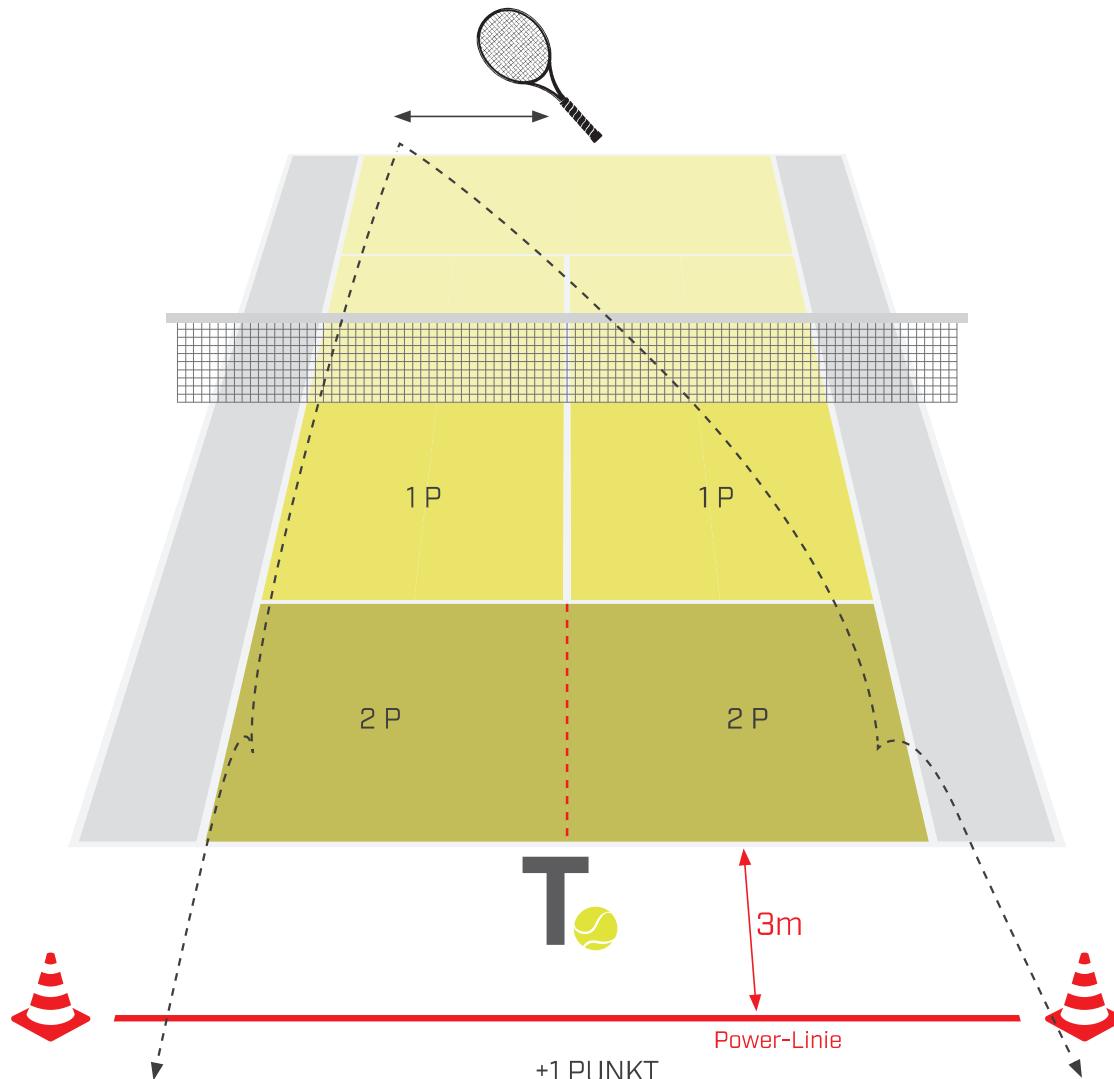


Zielgruppe
gute Spieler*innen

Platz
23,77 m x 8,23 m
Netzhöhe 91,4 cm

Bälle
offizieller Turnierball

Schläger
Individuell abgestimmt



ÜBUNG 1:

6 BÄLLE CROSS/ ONGLINE SPIELEN

[VORHAND]

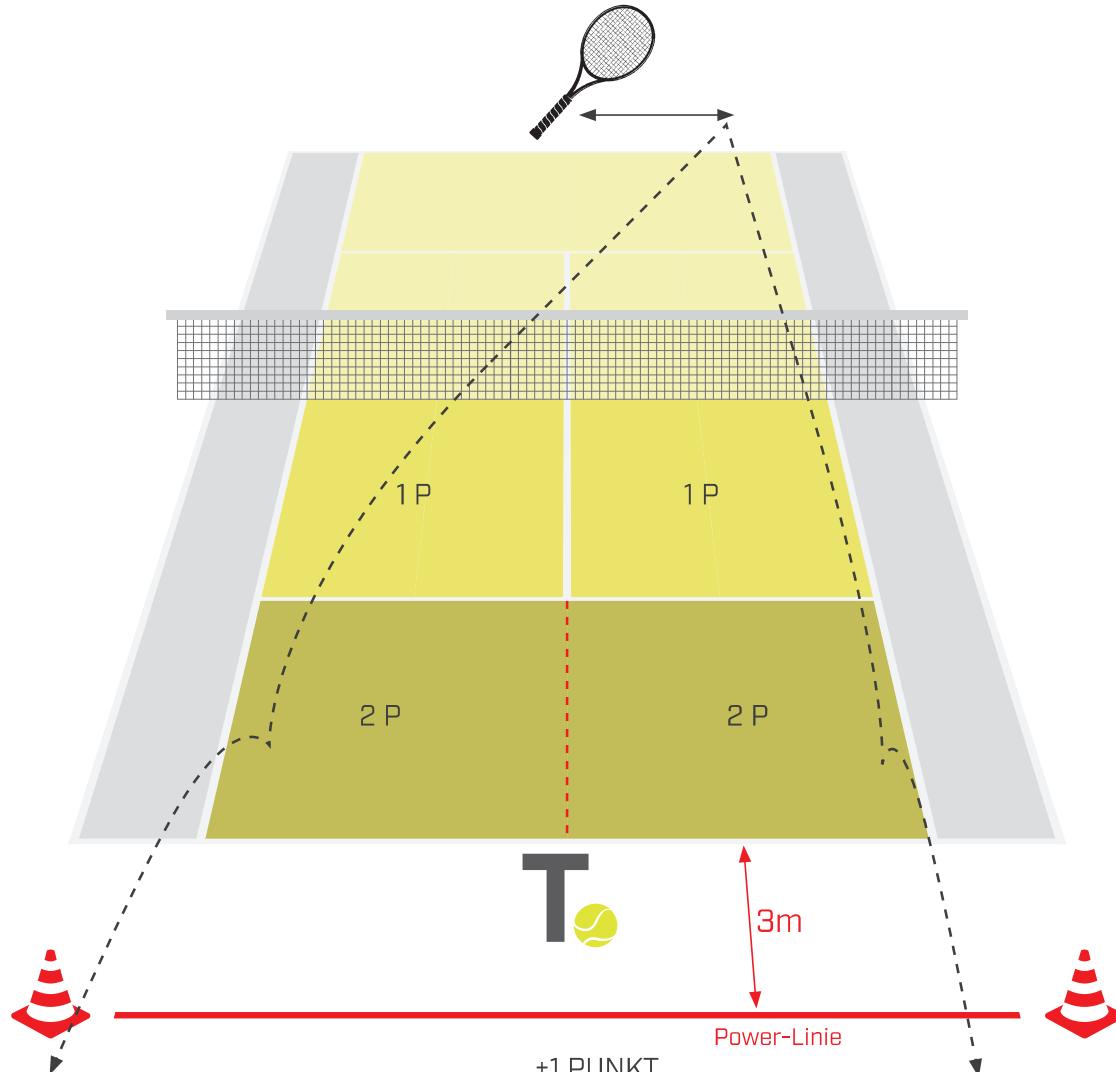
ZIELE:

- 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]

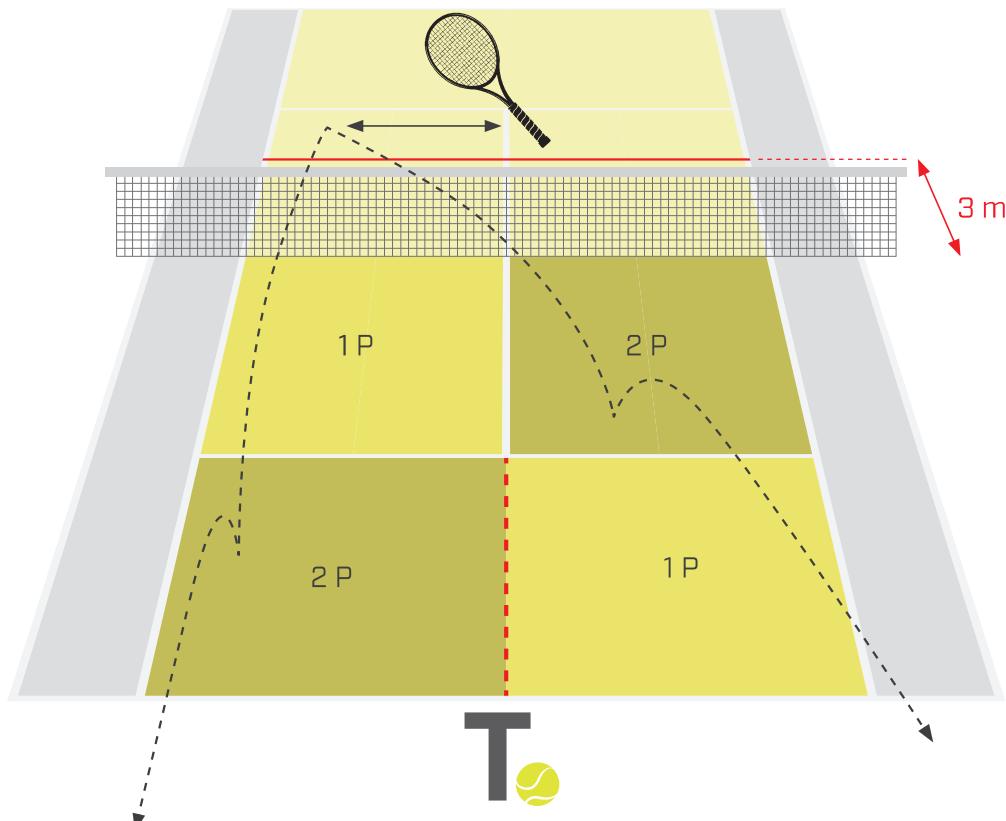
ZIELE:

- Kontrollierte Vorhand-Volleyes 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

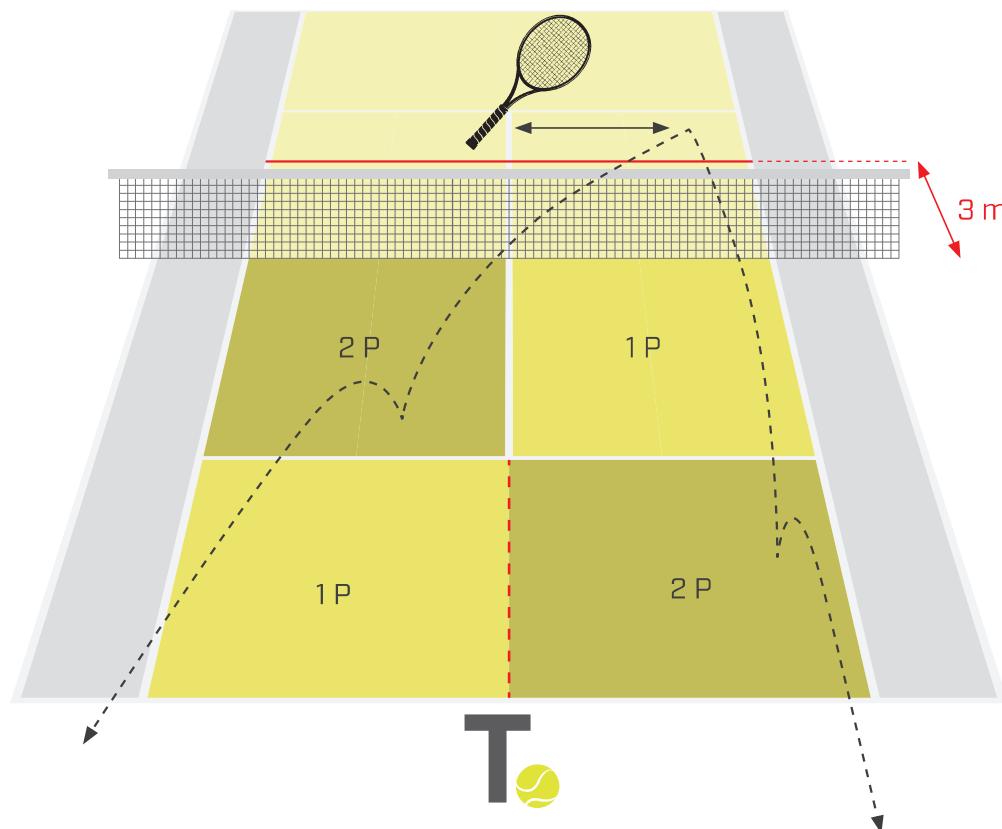
[VORHAND-VOLLEYS – KURZ CROSS, LANG LONGLINE]

ZIELE:

- Kontrollierte Vorhand-Volleyes 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 3:

6 x CROSS/LONGLINE SPIELEN

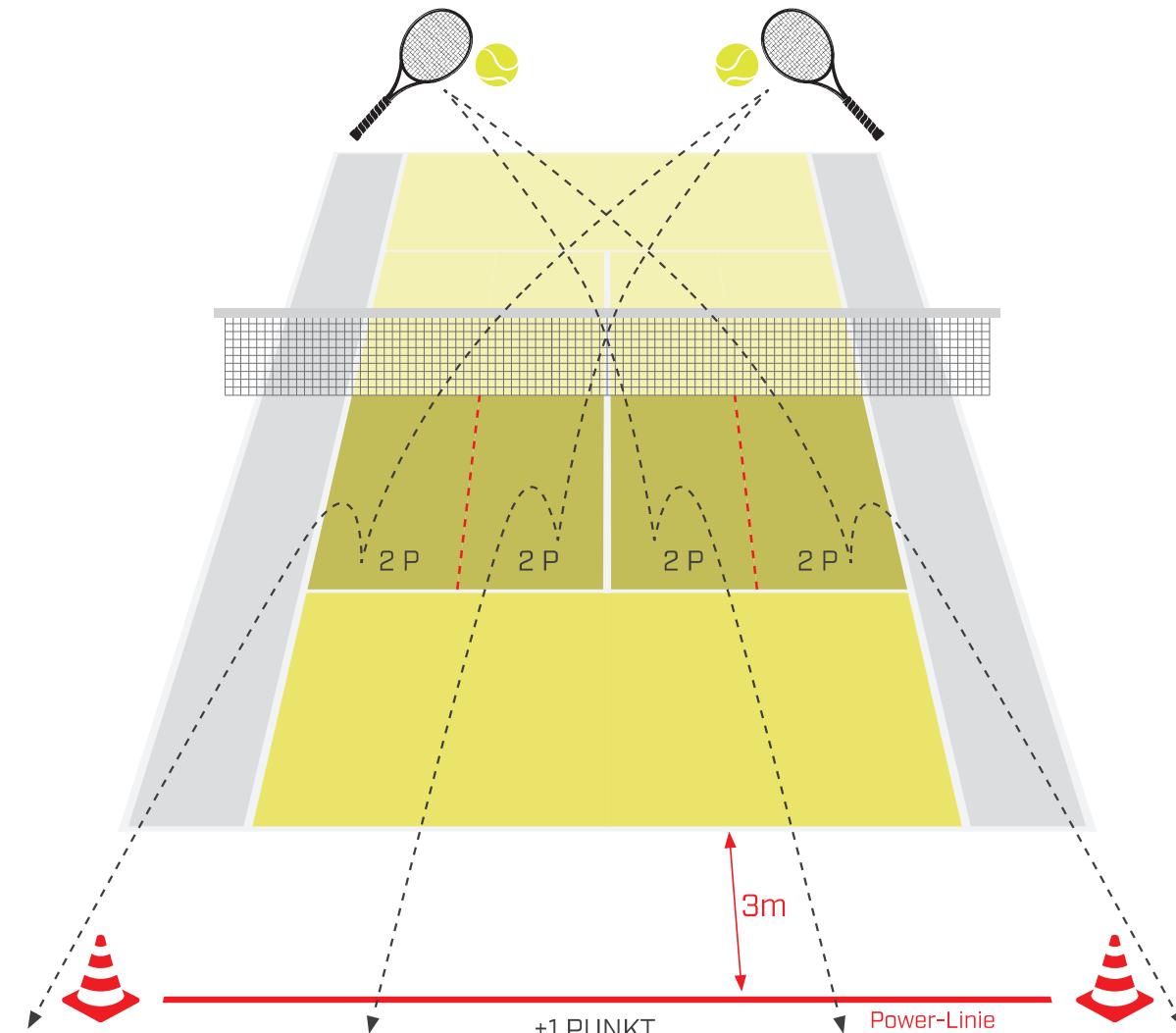
(RÜCKHAND-VOLLEYS – KURZ CROSS, LANG LONGLINE)

ZIELE:

- Kontrollierte Rückhand-Volleye 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

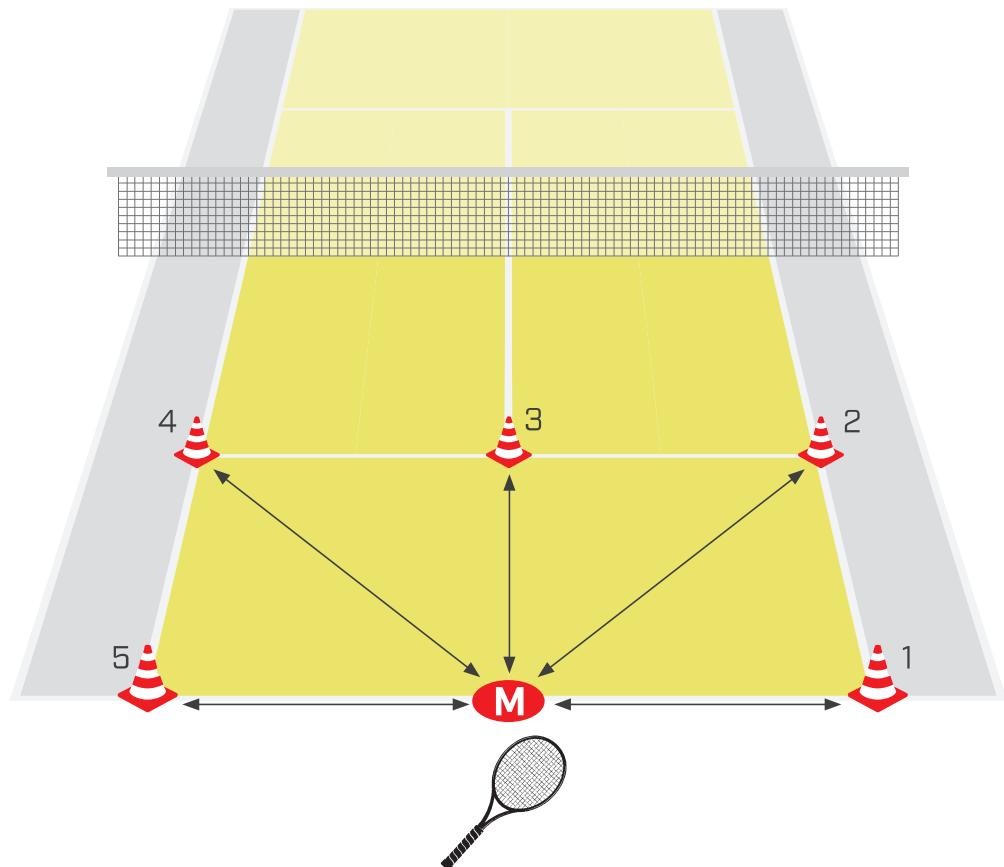
ZIELE:

- 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

STUFE GELB

WERTUNG

Maximal erreichbare Punkte: 108



BRONZE (25 %)

27-53 Punkte



SILBER (50 %)

54-80 Punkte



GOLD (75 %)

81-108 Punkte