

## Zielgruppe

fortgeschrittene Spieler\*innen  
U 10 (Turniere und Mannschaftsspiele)

## Platz

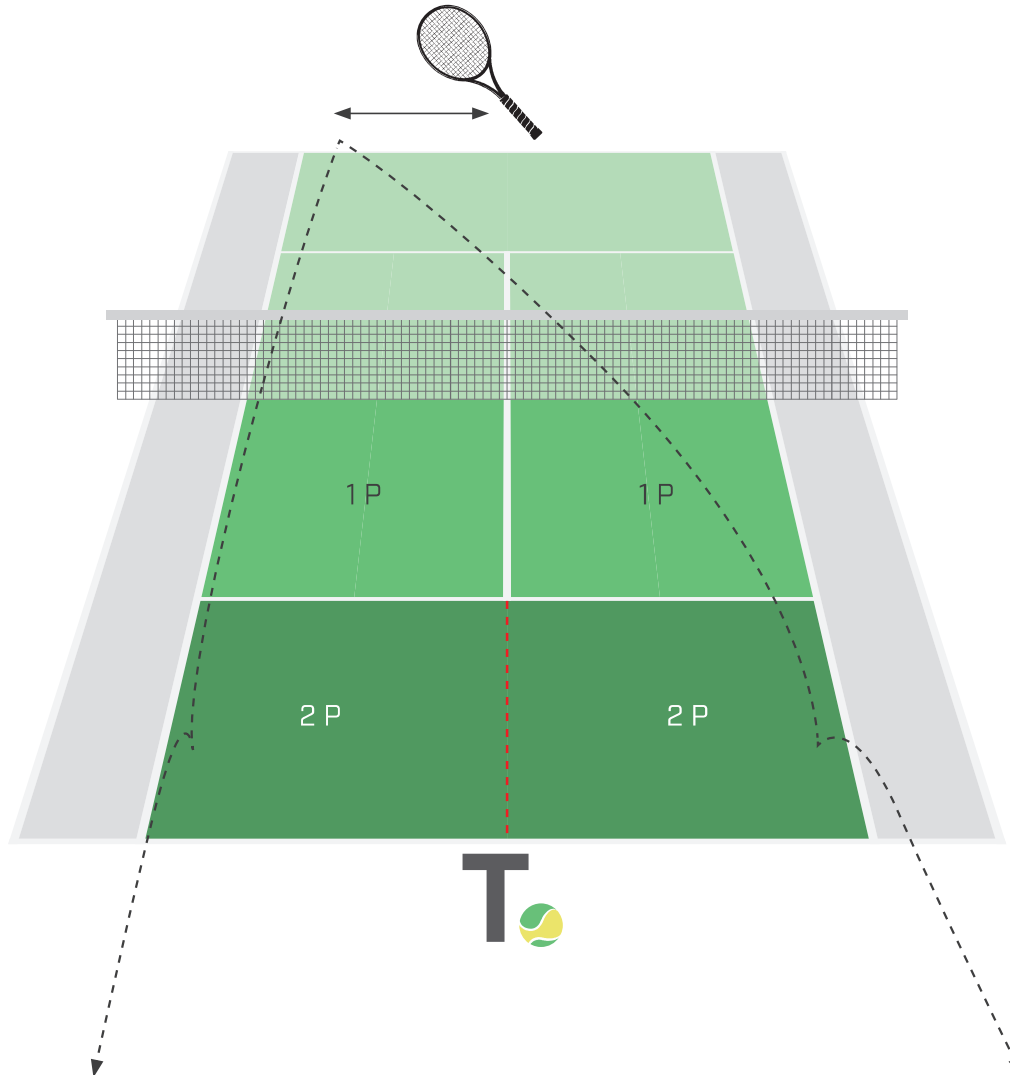
23,77 m x 8,23 m  
Netzhöhe 91,4 cm

## Bälle

grün, 25% druckreduziert

## Schläger

U10: 63-66 cm  
(25-26 inch)



## ÜBUNG 1:

# 6 BÄLLE CROSS/LONGLINE SPIELEN

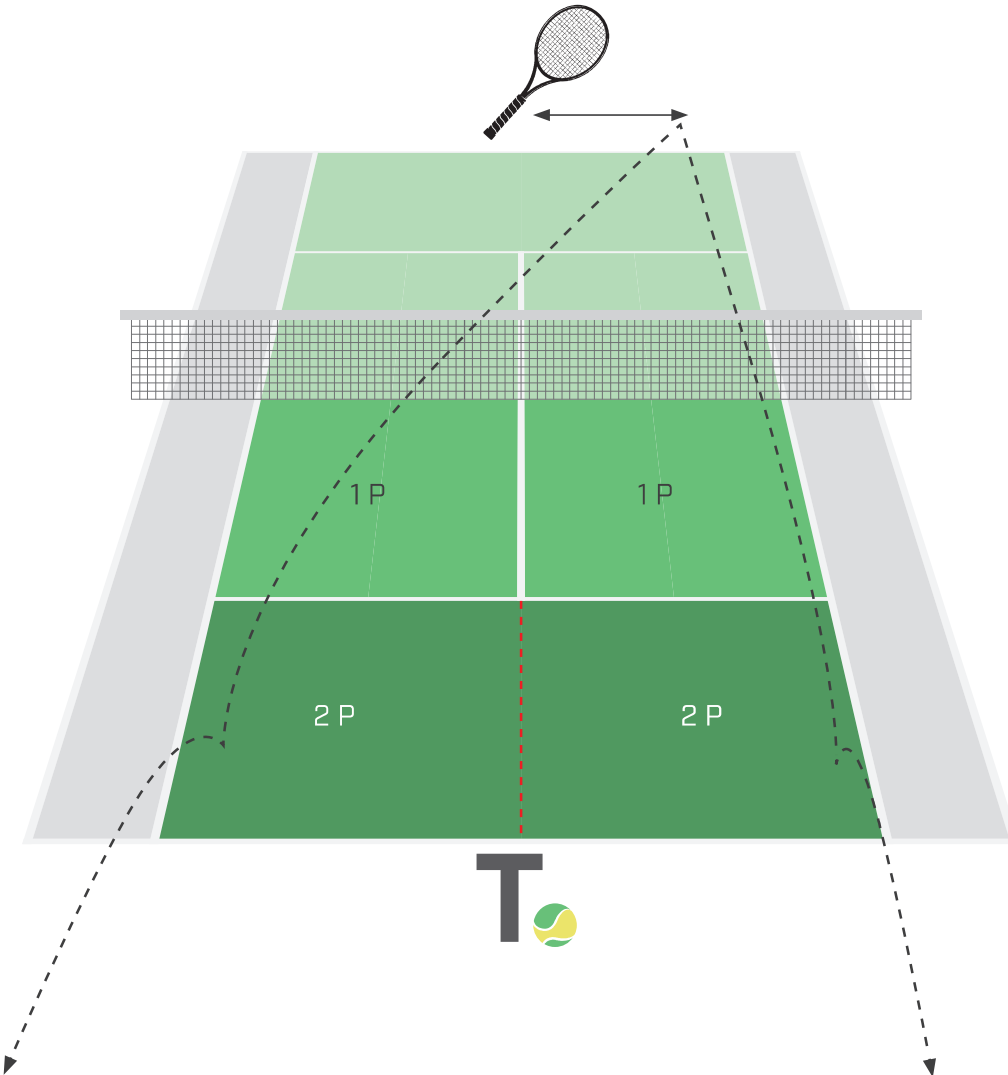
[VORHAND]

### ZIELE:

- Feldabdeckung
- Winkelsteuerung (cross, longline)
- Schlaglängensteuerung

### AUSFÜHRUNG:

- Testvorbereitung: 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
  - Bewegung zum Ball und zurück zur Mittelposition
  - Mit der Vorhand abwechselnd cross und longline in die Zielfelder schlagen
- Jeder Treffer in das richtige Feld und über die T-Linie, zählt zwei Punkte, in das richtige Feld, aber kürzer als die T-Linie, zählt einen Punkt



## ÜBUNG 2:

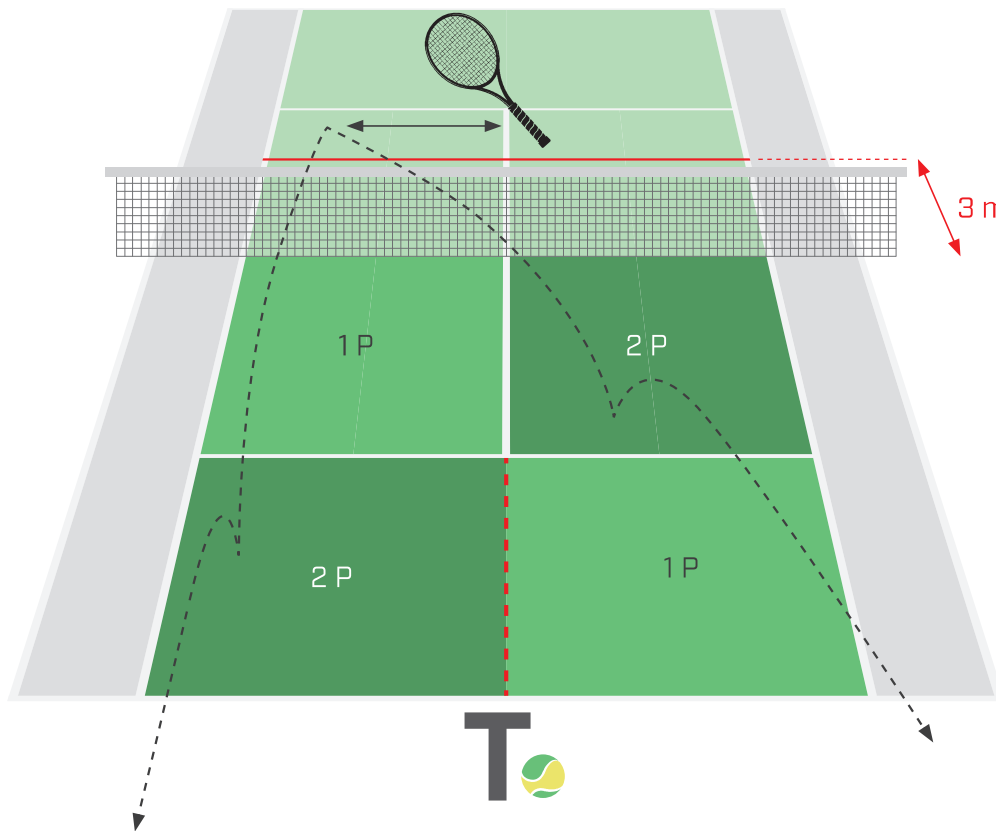
### 6 BÄLLE CROSS/LONGLINE SPIELEN (RÜCKHAND)

#### ZIELE:

- Feldabdeckung
- Winkelsteuerung (cross, longline)
- Schlaglängensteuerung

#### AUSFÜHRUNG:

- Testvorbereitung: 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
  - Bewegung zum Ball und zurück zur Mittelposition
  - Mit der Rückhand abwechselnd cross und longline in die Zielfelder schlagen
- Jeder Treffer in das richtige Feld und über die T-Linie, zählt zwei Punkte, in das richtige Feld, aber kürzer als die T-Linie, zählt einen Punkt



## ÜBUNG 3:

### 6 BÄLLE CROSS/LONGLINE SPIELEN

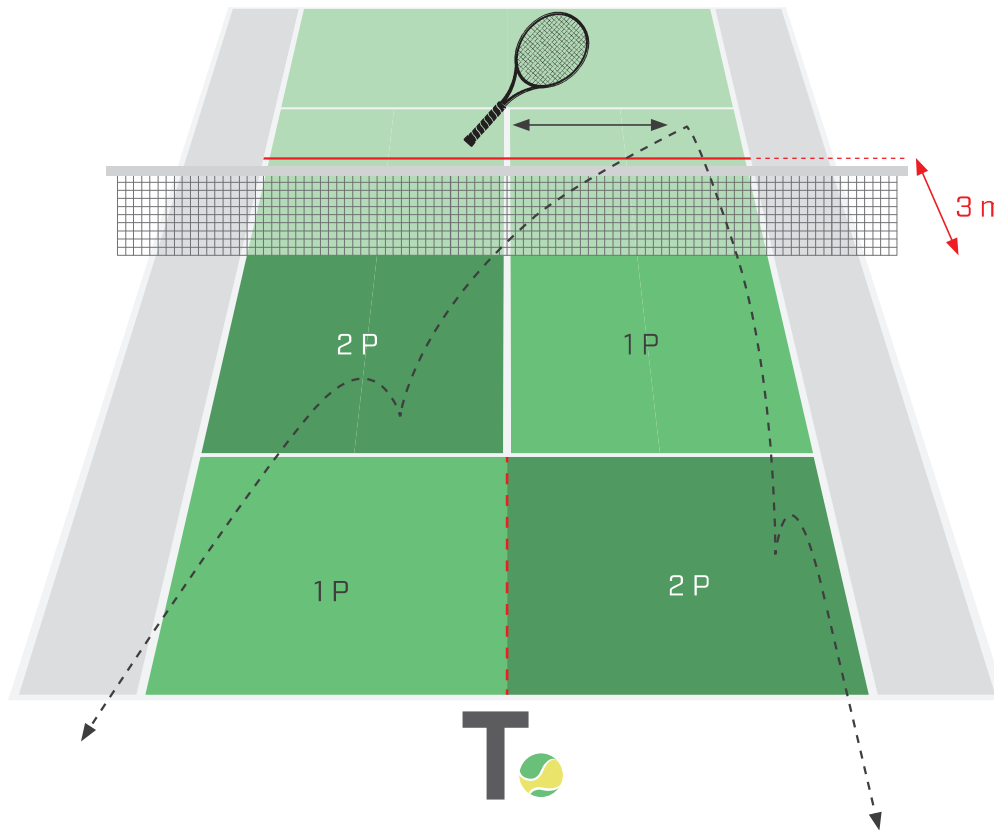
(VORHAND-VOLLEYS – KURZ CROSS, LANG LONGLINE)

#### 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 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

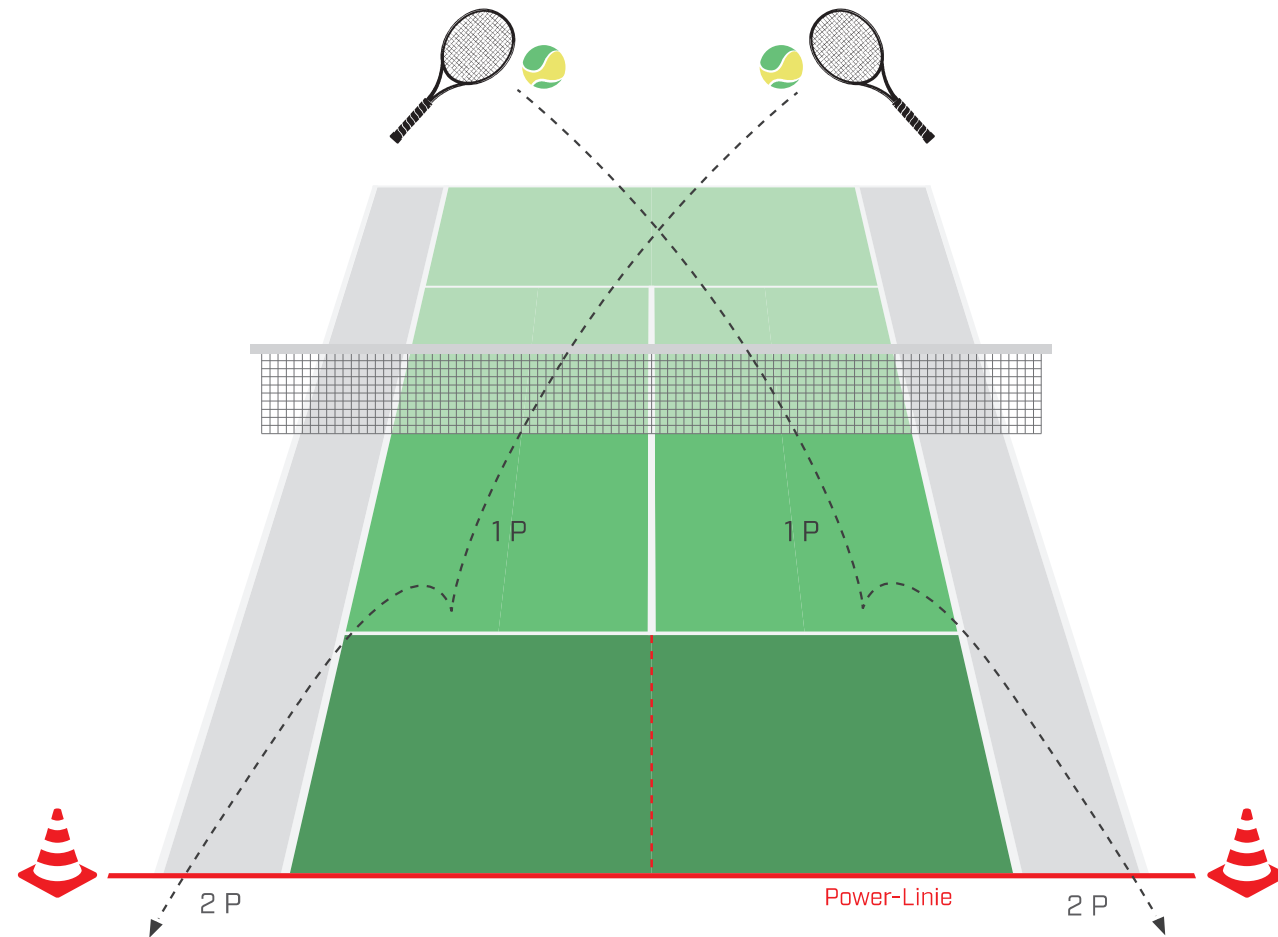
[RÜCKHAND-VOLLEYS – KURZ CROSS, LANG LOGLINE]

#### 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 aufzeichnen/aufkleben
- Trainer\*in-Anspiel von der Mittelposition der Grundlinie
- Spieler\*in steht in 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:

### 2 x 6 AUFSCHLÄGE VON RECHTS UND LINKS

#### ZIELE:

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

#### AUSFÜHRUNG:

- Testvorbereitung: Power-Linie<sup>1)</sup> und die Verlängerung der Mittellinie (T-Feld) bis zur Grundlinie aufzeichnen/aufkleben
- Spieler\*in schlägt sechs Bälle in das linke, dann sechs Bälle in das rechte Aufschlagfeld
- Jeder korrekte Treffer ergibt einen Punkt
- Jeder korrekte Treffer mit dem zweiten Aufsprung auf der oder hinter der Power-Linie ergibt zwei Punkte
- Bei Netzroller: Wiederholung

<sup>1)</sup> auf Höhe der Grundlinie; empfohlen bis zu 3 m Verlängerung nach links und rechts.

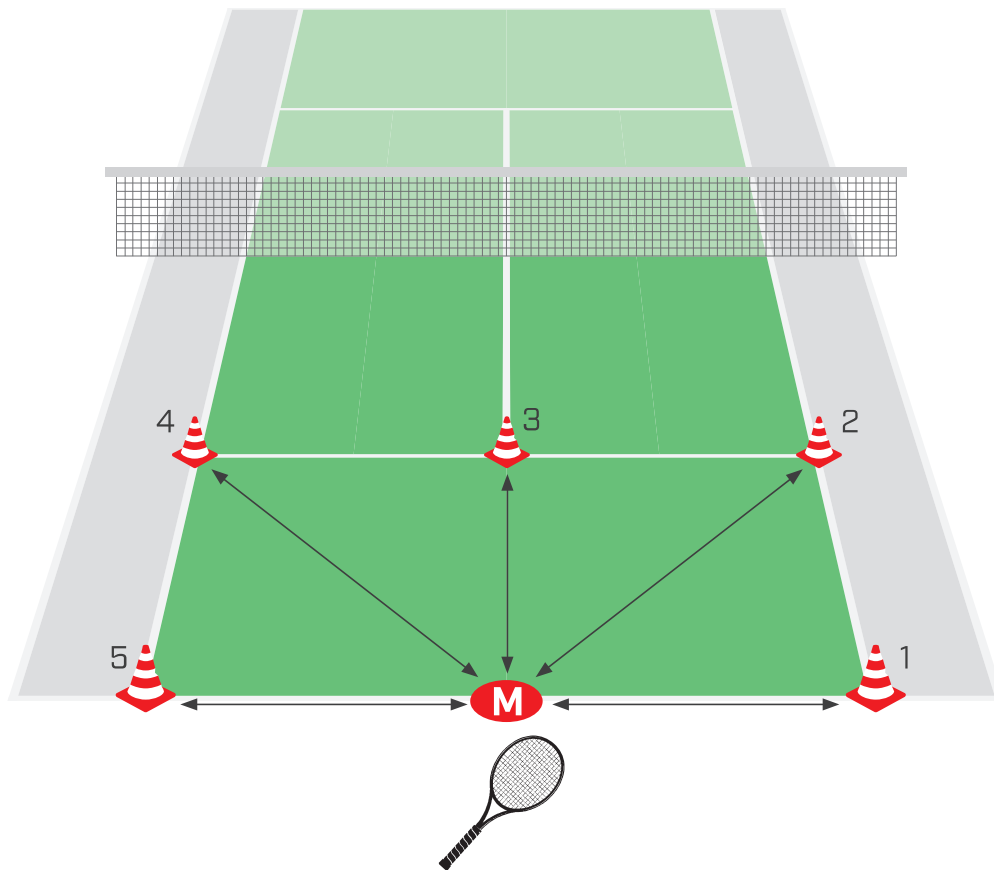
## ÜBUNG 5:

**SPRINT-TEST  
AN DER 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 gestoppt<sup>1)</sup>. 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
<b>Rollstuhltennis</b>	>45	45	43	41	39	37	35	33	31	29	27	<25
<b>Punkte</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

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

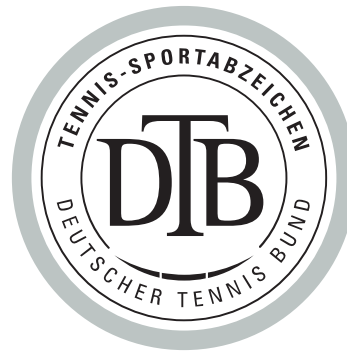
## WERTUNG

Maximal erreichbare Punkte: 84



**BRONZE** [25 %]

**21-41 Punkte**



**SILBER** [50 %]

**42-62 Punkte**



**GOLD** [75 %]

**63-84 Punkte**