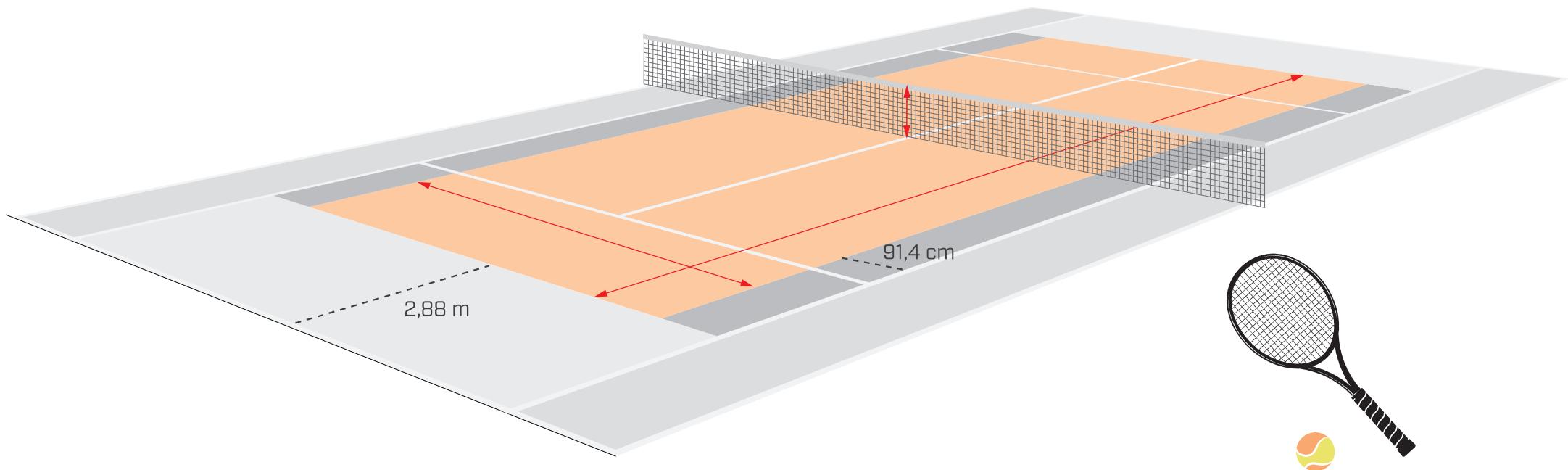


STUFE ORANGE



Zielgruppe

fortgeschrittene Einsteiger*innen und
B2 bis B4 Blindentennis
(U 9 Turniere und U 10 Mannschaftsspiele)

Platz

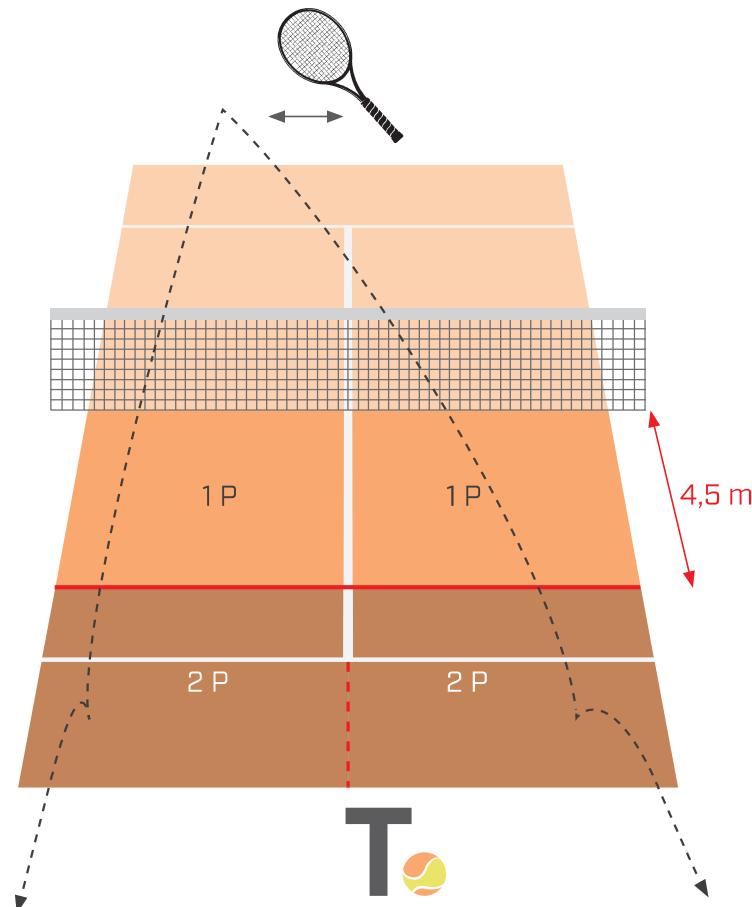
18 m x 6,40 m
Netzhöhe 80 cm

Bälle

orange, 50% druckreduziert,
B2-B4 Blinden-Tennisball

Schläger

58-66 cm (23-26 inch)



ÜBUNG 1:

6 BÄLLE CROSS/LONGLINE SPIELEN

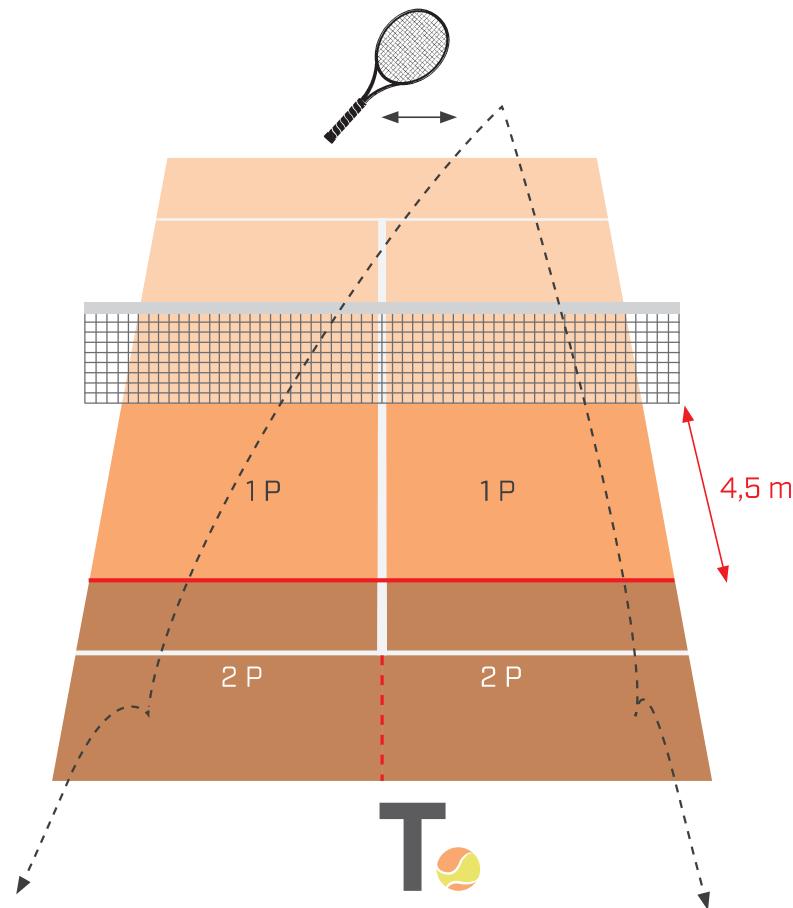
[VORHAND]

ZIELE:

- Feldabdeckung
- Winkelsteuerung (cross, longline)
- Schlaglängenkontrolle

AUSFÜHRUNG:

- Testvorbereitung: 4,5-Meterlinie (halbe Seitenlänge) 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
 - 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 4,5 Meter Linie zählt zwei Punkte, in das richtige Feld, aber kürzer als 4,5 m, zählt einen Punkt



ÜBUNG 2:

6 BÄLLE CROSS/LONGLINE SPIELEN

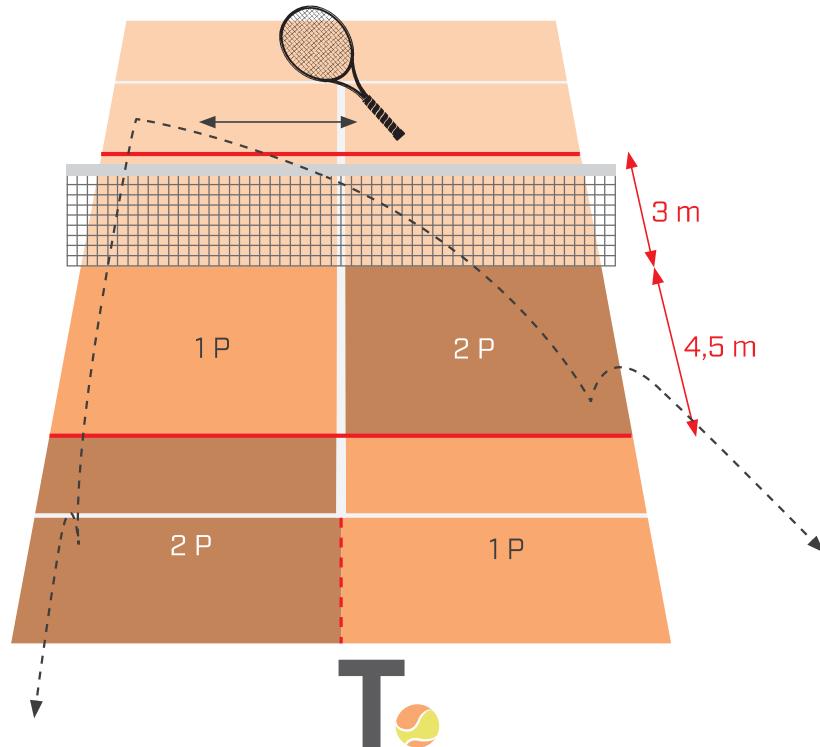
[RÜCKHAND]

ZIELE:

- Feldabdeckung
- Winkelsteuerung (cross, longline)
- Schlaglängenkontrolle

AUSFÜHRUNG:

- Testvorbereitung: 4,5-Meterlinie (halbe Seitenlänge) 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
 - 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 4,5 Meter Linie zählt zwei Punkte, in das richtige Feld, aber kürzer als 4,5 m, zählt einen Punkt



ÜBUNG 3:

6 BÄLLE CROSS/LONGLINE SPIELEN

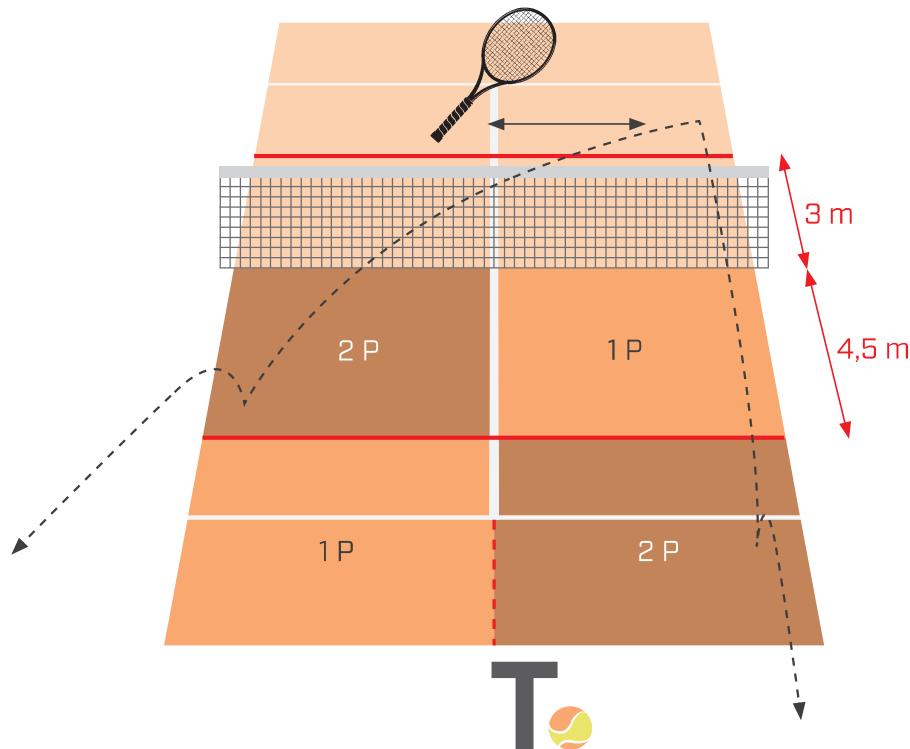
[VORHAND-VOLLEYS – KURZ CROSS, LANG LONGLINE]

ZIELE:

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

AUSFÜHRUNG:

- Testvorbereitung: 4,5-Meterlinie (halbe Seitenlänge), 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 BÄLLE CROSS/LONGLINE SPIELEN

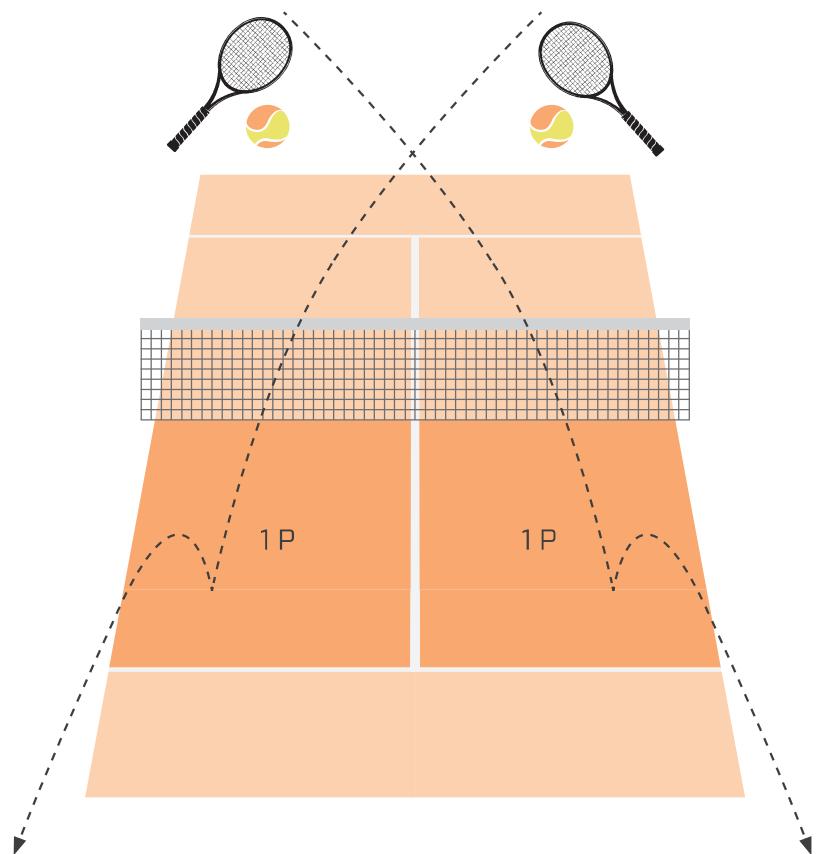
[RÜCKHAND-VOLLEYS – KURZ CROSS, LANG LONGLINE]

ZIELE:

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

AUSFÜHRUNG:

- Testvorbereitung: 4,5-Meterlinie (halbe Seitenlänge), 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:

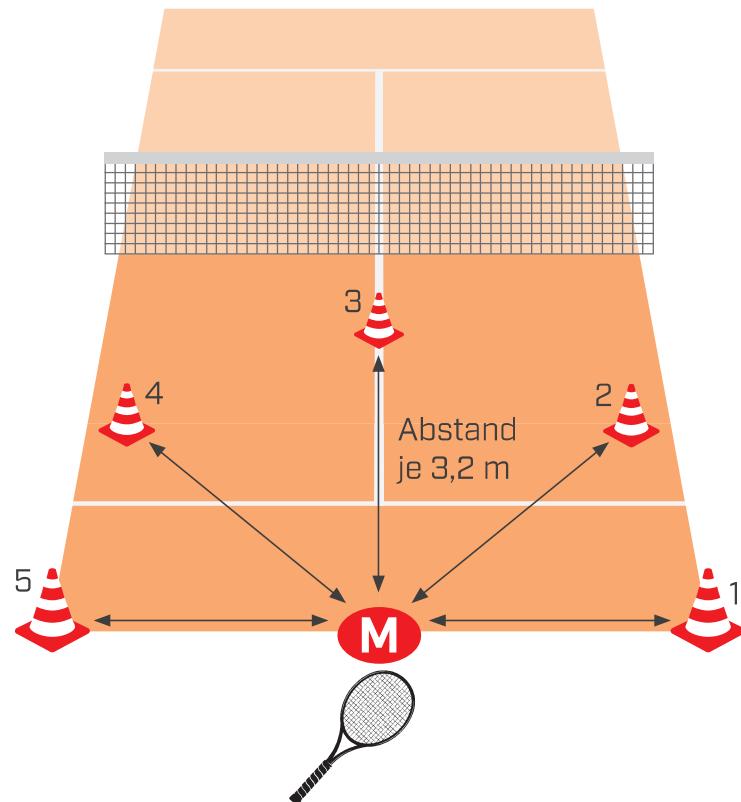
2 X 6 AUFSCHLÄGE VON RECHTS UND LINKS

ZIELE:

- Kontrollierte Spieleröffnung mit Aufschlag von oben in die Aufschlagfelder
- Ballkontrolle und Konstanz

AUSFÜHRUNG:

- Spieler*in schlägt sechs Bälle in das linke, dann sechs Bälle in das rechte Aufschlagfeld
- Jeder korrekte Treffer zählt einen Punkt
- Bei Netzroller: Wiederholung



ÜBUNG 5:
**SPRINT-TEST AN DER
MIDCOURT-GRUNDLINIE**

ZIELE:

- Schnelles Positionieren und Feldabdecken
- Tennisspezifische Schnelligkeit und Geschicklichkeit

AUSFÜHRUNG:

- Testvorbereitung: Hütchen 1, 2, 3, 4 und 5 werden jeweils im Abstand von 3,2 m von der Markierung (M) auf der Mitte der Grundlinie 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.	>21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	<10
Rollstuhltennis	>42	42	40	38	36	34	32	30	28	26	24	<22
Blidentennis	>40	38	36	34	32	30	28	26	24	22	20	<18
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: 72



BRONZE (25 %)

18-35 Punkte



SILBER (50 %)

36-53 Punkte



GOLD (75 %)

54-72 Punkte