

Zielgruppe

Einsteiger*innen im Kindesalter und
B1 Blindentennis (U 8 Turniere und
U 8/U 9 Mannschaftsspiele)

Platz

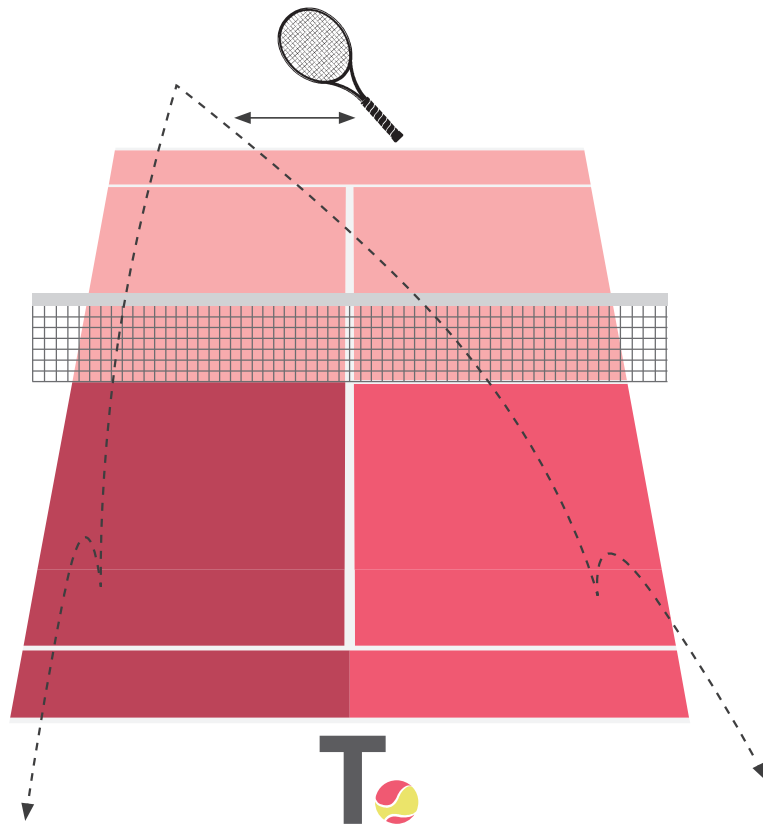
10,97 m x 6,10 m
Netzhöhe 80 cm

Bälle

rot, 75% druckreduziert,
B1 Blinden-Tennisball

Schläger

43-58 cm (17-23 inch)



ÜBUNG 1:

6 BÄLLE CROSS/LONGLINE SPIELEN

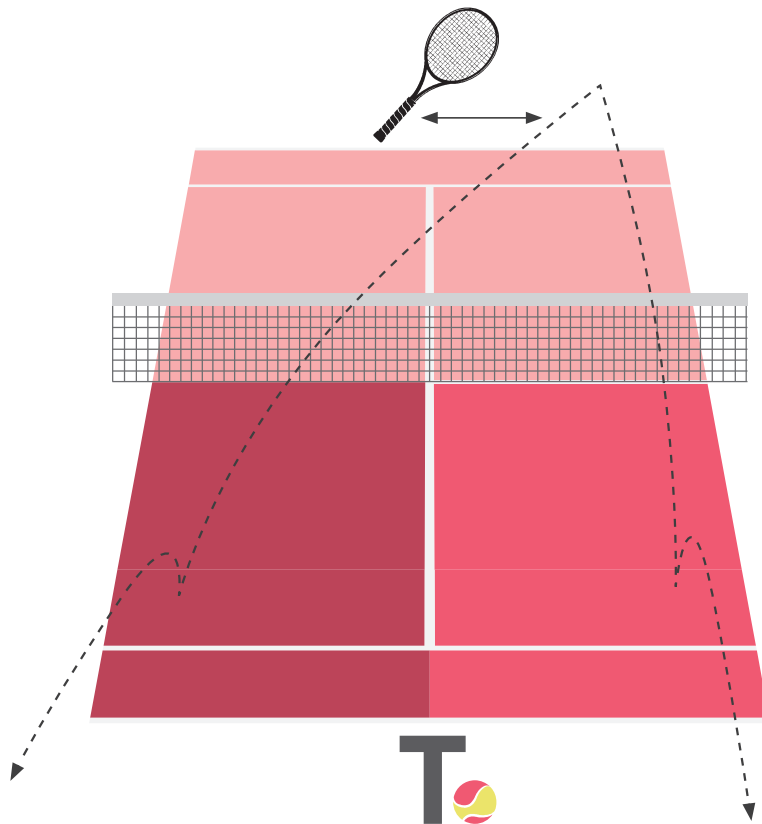
[VORHAND]

ZIELE:

- Feldabdeckung
- Winkelsteuerung (cross, longline)

AUSFÜHRUNG:

- 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
 - Zur Orientierung ist im Blindentennis ein akustisches Signal des*der Trainers*in im Zielfeld erlaubt (z.B. klatschen, schnipsen etc.)
- Jeder Treffer zählt einen Punkt (maximal sechs Bälle/Punkte)



ÜBUNG 2:

6 BÄLLE CROSS/LONGLINE SPIELEN

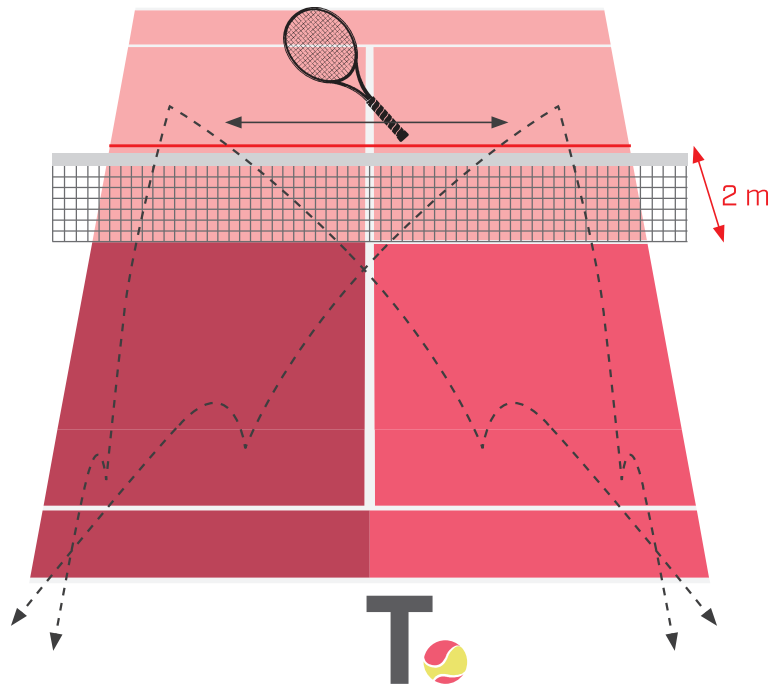
[RÜCKHAND]

ZIELE:

- Feldabdeckung
- Winkelsteuerung (cross, longline)

AUSFÜHRUNG:

- 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
 - Zur Orientierung ist im Blindentennis ein akustisches Signal des*der Trainers*in im Zielfeld erlaubt (z.B. klatschen, schnipsen etc.)
- Jeder Treffer zählt einen Punkt (maximal sechs Bälle/Punkte)



ÜBUNG 3:

8 VOLLEYS SPIELEN¹⁾

[VORHAND UND RÜCKHAND]

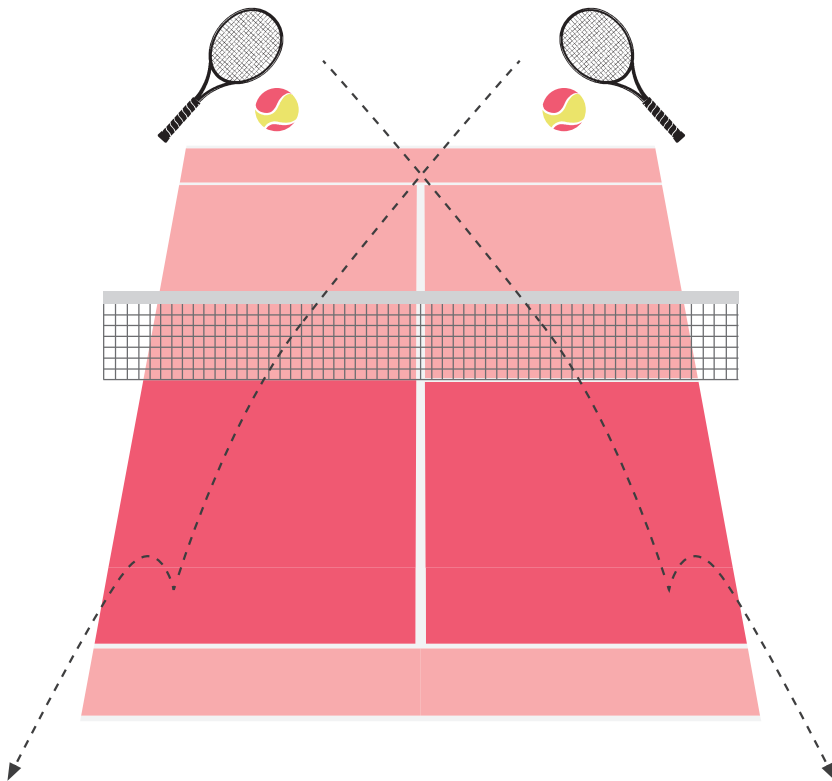
ZIELE:

- Kontrollierte Flugbälle in Zielbereiche
- Winkelsteuerung (cross, longline)
- Freie Anspielräume erkennen

AUSFÜHRUNG:

- Testvorbereitung: 2-Meterlinie aufzeichnen/aufkleben
- Trainer*in spielt von der Mittelposition der Grundlinie an, Zuspiel nacheinander RH-VH-VH-RH
- Spieler*in steht 2 m vom Netz entfernt und spielt Volley cross zurück
- Trainer*in spielt von der Mittelposition RH-VH-RH-VH zu
- Spieler*in spielt Volley longline zurück
- Jeder korrekte Treffer zählt einen Punkt

¹⁾ ausgenommen B1 (siehe Wertung)



ÜBUNG 4:

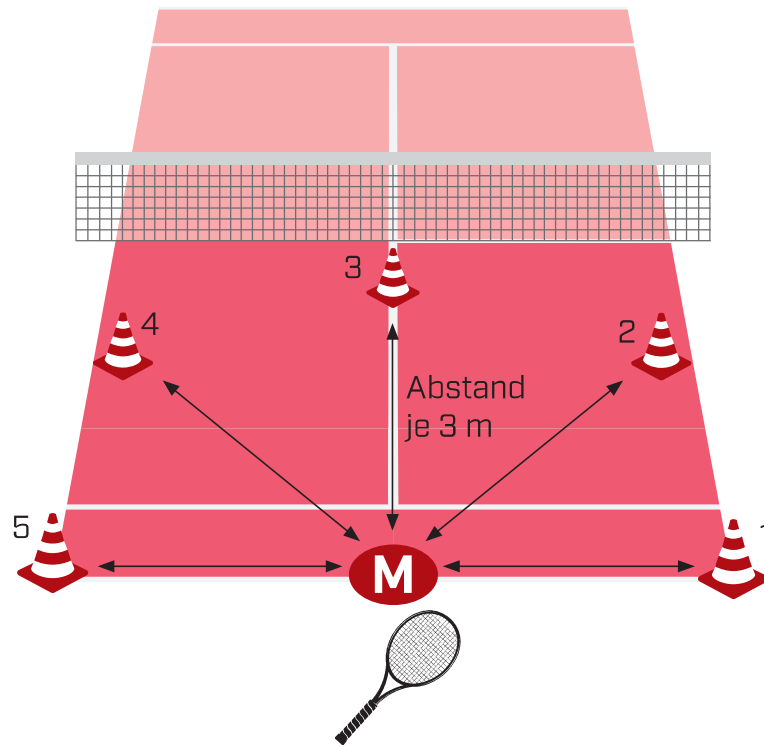
2 X 3 AUFSCHLÄGE VON RECHTS UND LINKS

ZIELE:

- Kontrollierte Spieleröffnung in die Zielbereiche
- Ballkontrolle und Konstanz

AUSFÜHRUNG:

- Spieler*in schlägt die Bälle von oben oder von unten:
Zuerst dreimal in das linke, dann dreimal in das rechte Aufschlagfeld
- Zur Orientierung ist im Blindentennis ein akustisches Signal des*der Trainers*in im Zielfeld erlaubt (z.B. klatschen, schnipsen etc.)
- Jeder korrekte Treffer 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 wird gestoppt¹⁾. Gemäß der abgebildeten Zeittabelle können null bis sechs Punkte erreicht werden

Zeit in Sek.	>18	17	16	15	14	<13
Rollstuhltennis	>34	34	31	28	25	<22
Blindentennis	>32	32	29	26	23	<20
Punkte	1	2	3	4	5	6

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

WERTUNG

Maximal erreichbare Punkte: 32

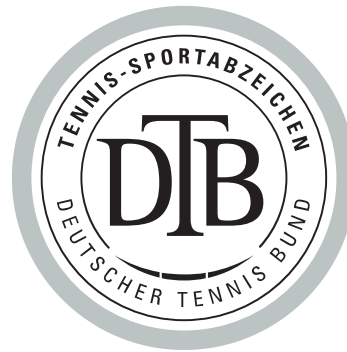
B1 Blindentennis: 24



BRONZE [25 %]

8-15 Punkte

6-11 Punkte



SILBER [50 %]

16-23 Punkte

12-17 Punkte



GOLD [75 %]

24-32 Punkte

18-24 Punkte