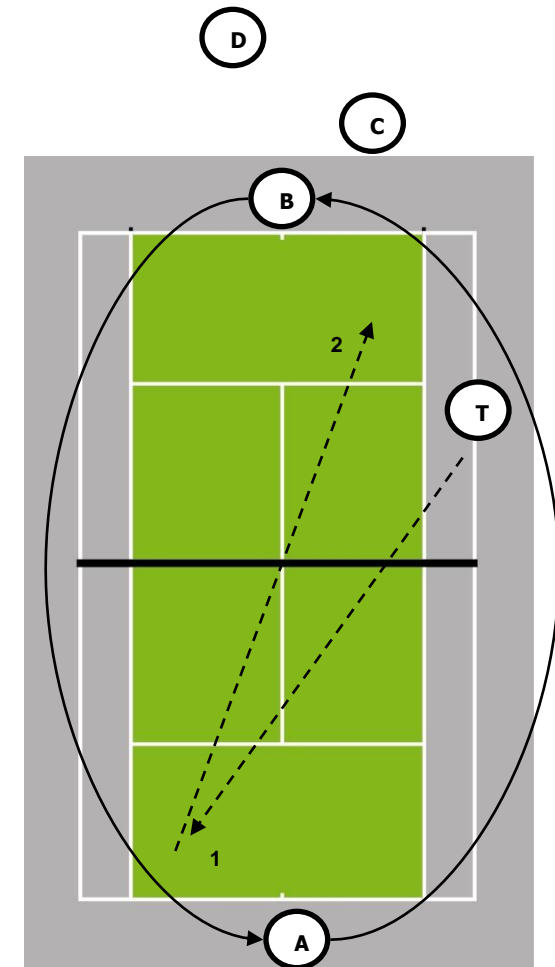


# Spiel- und Übungsformen

## Olympics-Variationen

Punkte werden nur auf einer Seite gesammelt (hier Spieler A). Der erste Ball muss cross gespielt werden, freies Anspiel durch Trainer. Wenn der Herausforderer den Punkt macht, darf er auf die andere Seite.

T = Trainer  
A-D = Spieler



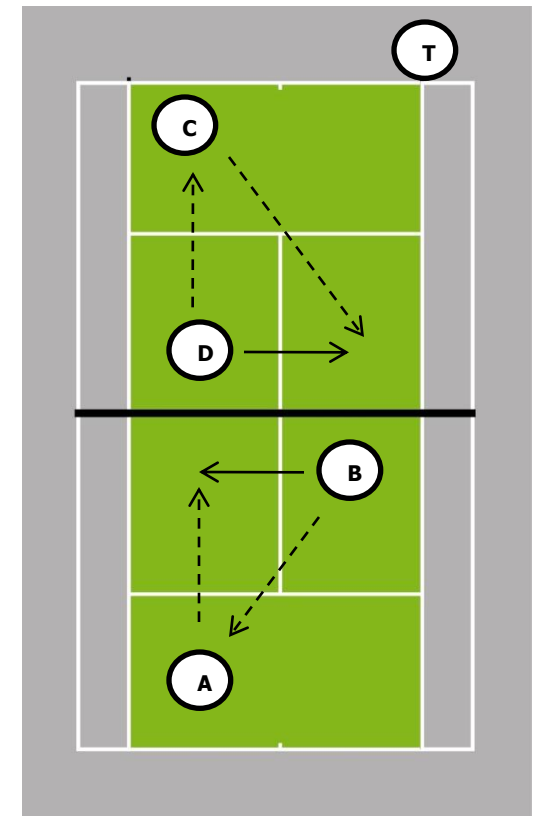
# Spiel- und Übungsformen

## Oversize –Tennis I

Spieler stehen sich jeweils gegenüber, je zwei auf einer Hälfte des Platzes, und werfen sich einen Oversize-Tennisball zu.

Ein Spieler wirft „longline“ der andere „cross“ (Hosenträger). Dabei sollen die Bewegungen von Vor- und Rückhand beim Werfen ausgeführt werden.

T = Trainer  
A-D = Spieler



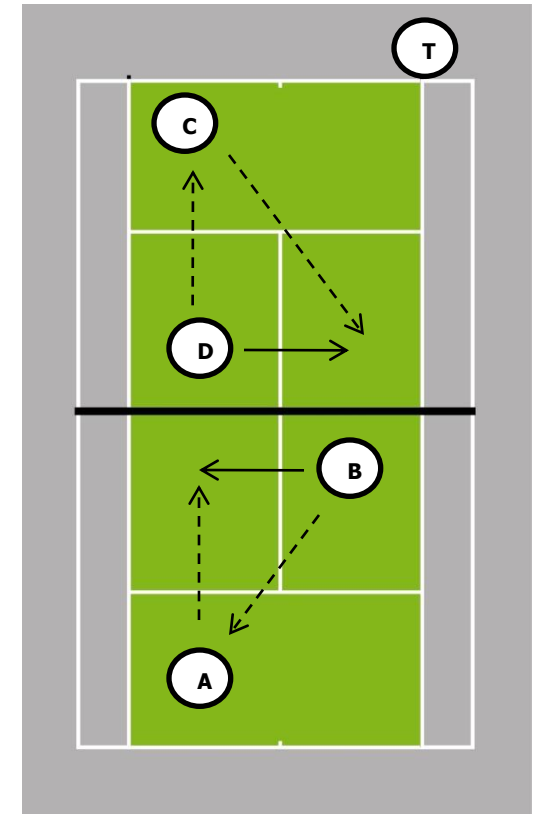
# Spiel- und Übungsformen

## Oversize –Tennis II

Spieler stehen sich gegenüber, je zwei auf einer Hälfte des Platzes, und werfen sich einen Oversize-Tennisball zu.

Variationen:

- Alle Richtungen: cross, longline, kurz oder lang werfen
- Über ein Band, das über das Netz gespannt ist.
- Als Doppel
- Um Punkte
- Kontakte pro Zeiteinheit
- Als Rundlauf



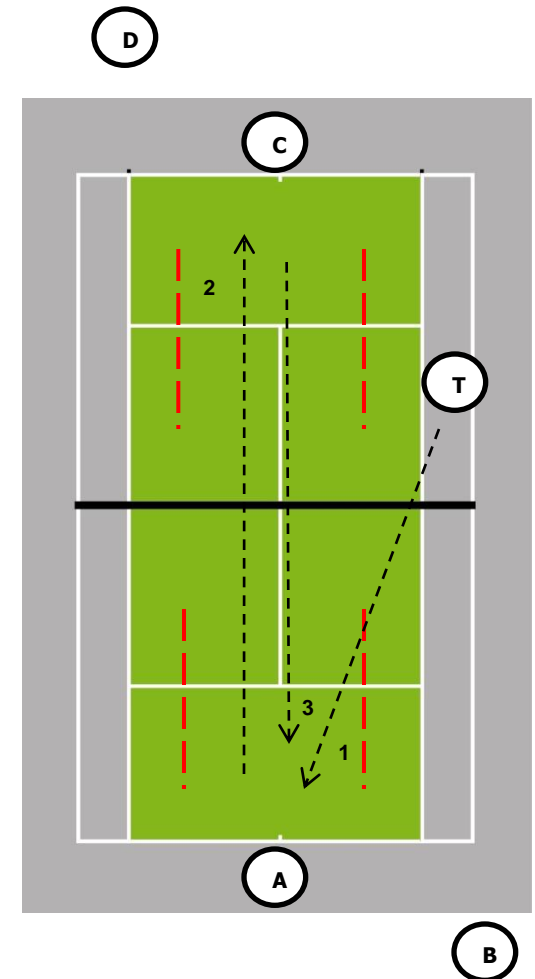
# Spiel- und Übungsformen

## Autobahn

Spieler A und C spielen den Ball zweimal durch die Mitte/zwischen den Markierungen, dann kann Spieler A frei entscheiden, wohin er den Ball spielt und der Punkt wird ausgespielt.

Danach sind Spieler B und D an der Reihe.

T = Trainer  
 A-D = Spieler  
 | = Markierung



# Spiel- und Übungsformen

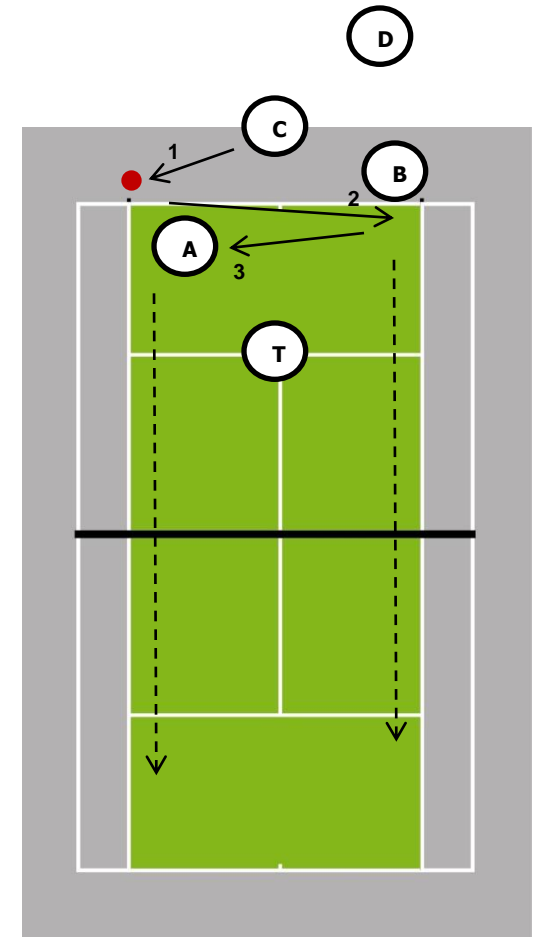
## Handfeeding

Spieler laufen zur Markierung, antippen, langer Laufweg auf die Rückhand und Rückhand longline spielen. Danach Laufweg auf die Vorhand und Vorhand longline spielen.

> Beide Bälle werden unbedingt longline gespielt, bei cross Verletzungsgefahr für den Trainer!

> Optimaler Weise befinden sich immer mindestens zwei Spieler gleichzeitig in den Laufwegen.

T = Trainer  
 A-D = Spieler  
 ● = Markierung



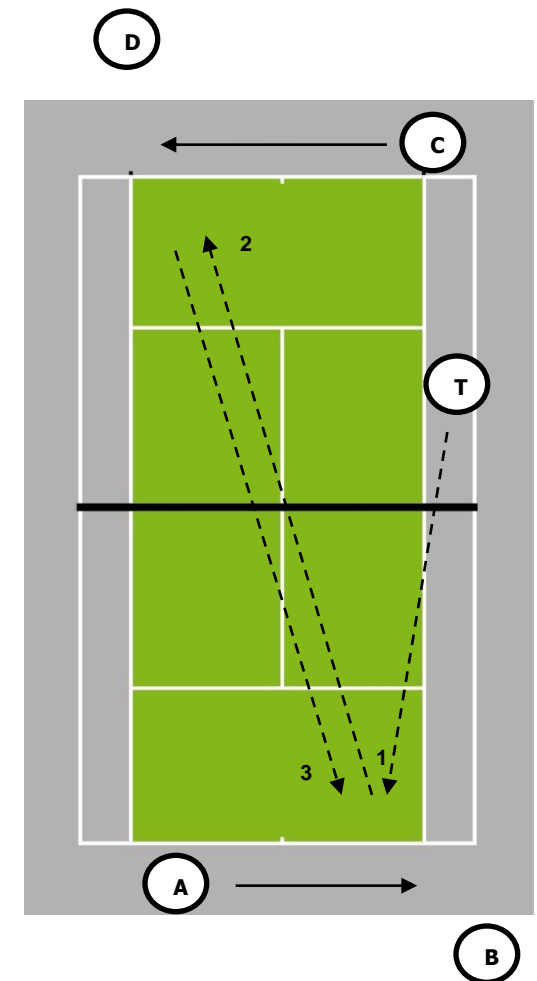
# Spiel- und Übungsformen

## Basic I - Spielsituation

Die Spieler laufen aus der Ecke an. Auf das Traineranspiel wird der erste Ball cross gespielt und cross geantwortet. Anschließend wird der Punkt ausgespielt.

Nach zwei Punkten wechseln die Spieler.

T = Trainer  
A-D = Spieler

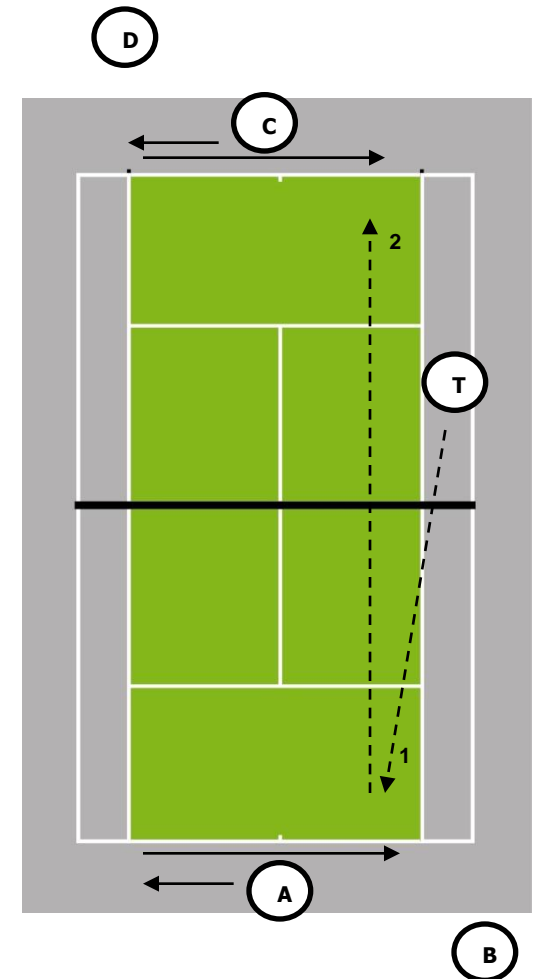


# Spiel- und Übungsformen

## Basic II - Beinarbeit

Beide Spieler machen tiefe Sidesteps zur Außenlinie. Wenn der Trainer den Ball anspielt, laufen beide zur anderen Seite. Der erste Ball wird als Vorhand longline gespielt, dann ist der Punkt offen.

T = Trainer  
A-D = Spieler

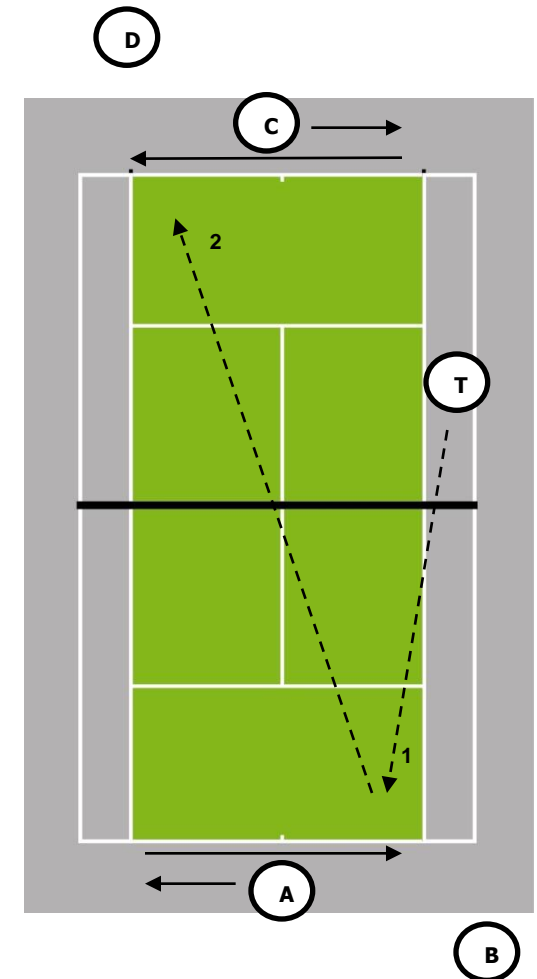


# Spiel- und Übungsformen

## Basic III – Spiegeln (lange Laufwege)

Beide Spieler spiegeln mit Sidesteps in die Vorteilseite. Anschließend laufen beide in die Vorhanddecke. Spieler A spielt die Vorhand cross, danach ist der Punkt offen.

T = Trainer  
A-D = Spieler





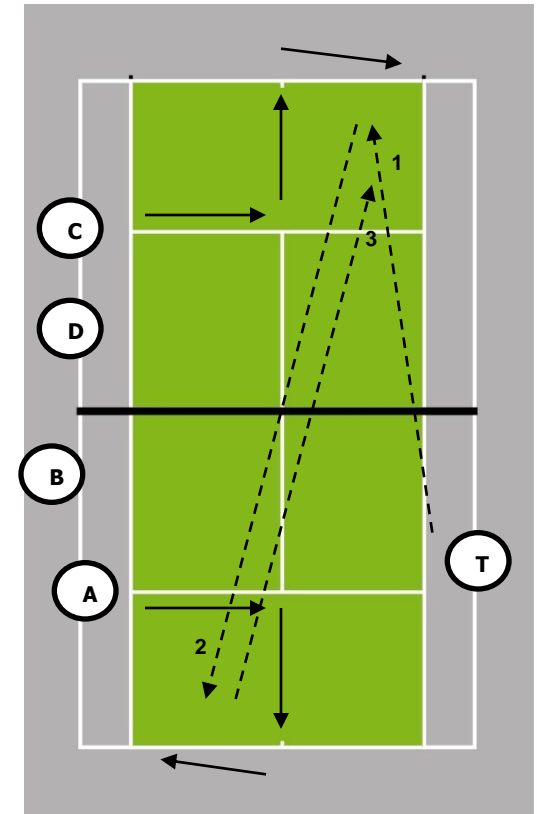
# Spiel- und Übungsformen

## Basic IV – Aktivierung Einzel

Beide Spieler (A und C) laufen mit Sidesteps entlang der T-Linie bis in die Mitte, dann tief rückwärts. Der Trainer spielt den Ball in Vorhand oder Rückhand von C. Spieler C spielt den Ball cross, Spieler A antwortet cross. Danach wird der Punkt ausgespielt.

Wechsel nach jedem Punkt.

T = Trainer  
A-D = Spieler



# Spiel- und Übungsformen

## Spieleröffnung I

A und B spielen immer zwei Punkte aus:

1. Punkt: Aufschlag in die Einstandseite, Return frei, Punkt ausspielen.

2. Punkt: Der Spieler, der aufgeschlagen hat, läuft zur T-Linie und spielt einen Schmetterball in die Vorteilseite. B versucht, den Schmetterball zu erreichen und der Punkt wird ausgespielt.

T = Trainer  
A-B = Spieler  
I = Markierung

