

Anlage 2: Schnuppertennis

Schnuppertennis

Bei dieser Station sollten alle Anfänger (Alter spielt keine Rolle) die Möglichkeit haben, erste Erfahrungen mit der Sportart „Tennis“ zu machen.

- Ziel:** Jeder Teilnehmer muss erste Erfolgserlebnisse sammeln, z.B. 10x Selbsthochspiel / 5-10 Miteinander-Ballwechsel im Kleinfeld.
- Organisation:** 6-12 Teilnehmer werden ca. 20 Minuten von einem Trainer/guten Spieler auf einem Tennisplatz betreut. (siehe Skizze)
- Inhalt:** Spielerisches Erlernen von Vorhand und Rückhand:
1. Ballgewöhnungsübungen:
Ball auf Schläger jonglieren/ Ball mit Schläger prellen...
 2. Selbsthochspiel alleine:
Jeder Teilnehmer versucht seinen Ball mit entsprechendem VH bzw. RH-Griff möglichst am Ort ca 10x selbst hochzuspielen.
 3. Selbsthochspiel mit Partner
Der Ball wird abwechselnd von den Partnern möglichst auf eine begrenzte Fläche z.B. Kreis hochgespielt.
 4. Miteinander-Spiel
Über eine kurze Distanz versuchen die Partner über ein Netz möglichst viele Ballwechsel miteinander zu spielen.
- Material:** Pro Gruppe 20 Methodikbälle, 2 Kleinfeldnetze, 6-8 Schläger (wenn möglichst Kurzschläger)



TIP:

Um den Beginnern den Einstieg zu erleichtern, empfehlen wir Ihnen mit Methodikbällen zu spielen sowie Kurzschläger und Kleinfeldnetze einzusetzen.