

Beim Tennis wird Eure Wahrnehmung extrem gefordert. Ihr müsst unter hohem Zeitdruck viele Dinge gleichzeitig erkennen, entscheiden und umsetzen. Manchmal ist es gar nicht so leicht genau einzuschätzen, wie schnell ein Ball auf Euch zukommt und wo er genau aufspringen wird. So passiert es, dass Ihr zu nahe am Ball steht, oder viel zu weit weg. Das macht es natürlich schwierig noch richtig durchzuschwingen und den Ball genau da hinzuspielen, wo Ihr möchtet.

Manchmal verspringen Bälle auch auf den Linien oder weil der Platz uneben ist. Oder Euer Gegner verpasst dem Ball einen starken Drall, sodass er ganz anders abspringt, als Ihr gedacht hättet. Dann ist besonders viel Geschicklichkeit, Ballgefühl und eine gute Reaktion gefragt, um den eigentlich geplanten Schlag noch umzustellen und den Ball ins Feld zu treffen. Doch all diese Dinge könnt ihr gemeinsam mit einem Partner mit sehr witzigen Übungen lernen:



Die Flugbahn des Balles richtig einschätzen:

- Euer Partner wirft euch einen Tennisball von unten zu. Ihr fahrt mit einem Hütchen am Boden entlang, sodass der Ball nach einmaligem Aufsprung im Hütchen landet. (Siehe Bild) Wichtig: Ihr dürft das Hütchen nie vom Boden abheben.
- Im Kleinfeld: Ihr fangt den Ball mit dem Joghurtbecher zwischen Euren Beinen, mit der Hand hinter dem Rücken oder mit Eurer „schwachen“ Hand auf und spielt ihn dann zu Eurem Partner.
- Ein Partner wirft Euch einen Ball von unten zu. Ihr legt einen Reifen dort auf den Boden, wo ihr den Aufsprung des Balles vermutet. Dann fangt ihr den Ball und werft ihn Eurem Partner zu, der auch versucht, den Ball in dem Reifen aufkommen zu lassen. (Über das Netz oder auch ohne Netz möglich)
- Variante für Profis: Ihr spielt einen Tennisball (roter Ball, kleiner Abstand) hin und her und versucht immer einen Reifen dort zu platzieren, wo der Ball aufkommt. Ihr solltet Euch dabei ziemlich h gut zuspieren und nicht zu sehr laufen lassen.

Reaktionsvermögen:

- Ihr steht mit dem Rücken zu Eurem Partner und habt ein Hütchen in der Hand. Euer Partner wirft Euch einen Ball zu, den Ihr aus der Luft oder nach einmaligem Aufsprung mit dem Hütchen fangt. Ihr dürft Euch aber erst umdrehen, wenn er „Hopp“ schreit.
- Variante für Profis: Euer Partner bestimmt, zu welcher Seite Ihr Euch umdreht. Wirft er einen orangenen Ball, fangt Ihr ihn mit dem Hütchen in der linken Hand, einen grünen Ball mit der rechten Hand. Das Kommando lautet dann als „links“ oder „rechts“.
- Ihr zieht von einem Tennisball die Hälfte des „Fells“ ab, so dass er jedes Mal verspringt, wenn er aufkommt und versucht einen möglichst langen Ballwechsel zu spielen.

Geschicklichkeit/ Ballgefühl:

- Ihr spielt mit einem roten oder orangenen Ball. Im Doppelkorridor legt ihr 3 verschiedenen große Schläger bereit. Nach jedem Schlag tauscht ihr den Schläger aus. Wie viele Ballwechsel schafft ihr gemeinsam?
- Ihr haltet drei ganz unterschiedliche Bälle bereit. Zum Beispiel einen Softball, einen orangenen und einen gelben Ball. Versucht den Ball möglichst lange im Spiel zu halten. Nach jedem Fehler spielt ihr einen neuen Ball ein. Wie viele Ballwechsel schafft ihr mit den drei Bällen?