


DTB Tennis-Sportabzeichen

Legende

	Trainer/in
	Traineranspiel
	Spieler/in
	Spieler-Aufschlag
	Laufwege
	Ballwege
	Hütchen

	Zielfelder
VH	Vorhand
RH	Rückhand
	Markierung
\leq	Kleiner, bzw. gleich
\geq	Größer, bzw. gleich

DTB Tennis-Sportabzeichen

Stufe Gelb

Alter

gute Spieler

Platz

23,77 m x 8,23 m

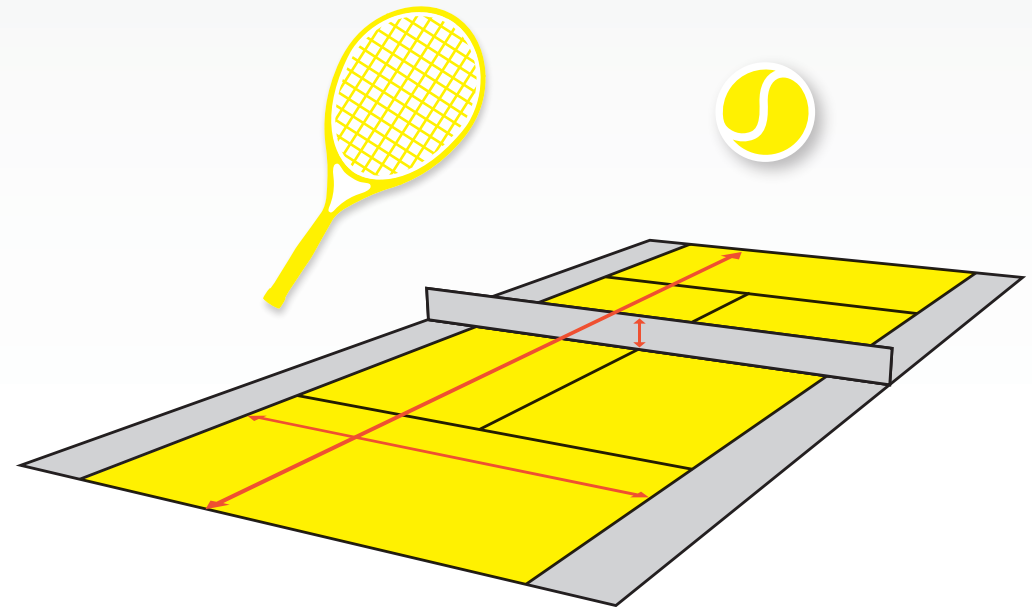
Netzhöhe 91,4 cm

Bälle

offizieller Turnierball

Schläger

Individuell abgestimmt



Stufe Gelb

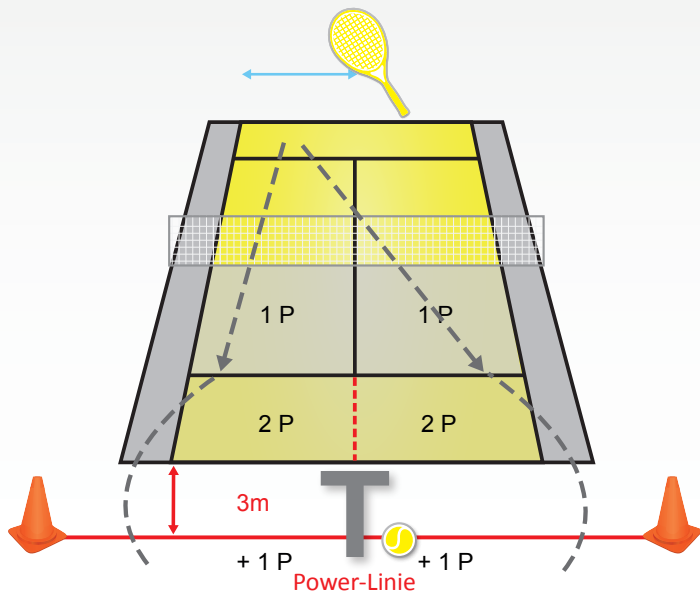
Übung 1: 6 Bälle cross/longline spielen (Vorhand)

Ziele:

- Feldabdeckung
- Winkelsteuerung (cross, longline)
- Schlaglängensteuerung (kurz, lang)

Ausführung:

- Testvorbereitung: Power-Linie* und die Verlängerung der Mittellinie (T-Feld) bis zur Grundlinie aufzeichnen/aufkleben
- Traineranspiel von der Mittelposition der Grundlinie
- Der Spieler steht auf der Mittelposition der Grundlinie
 - Der Spieler läuft zum Treffort und nach dem Schlag zurück zur Mitte
 - Der Spieler spielt mit der Vorhand abwechselnd cross und longline zurück
- Jeder Treffer in die richtige Feldhälfte ergibt einen Punkt; länger als die T-Linie zwei Punkte; ein zweiter Aufsprung auf oder hinter die Power-Linie zählt einen weiteren Punkt (maximal drei Punkte erreichbar)



*3 m hinter der Grundlinie; empfohlen bis zu 3 m Verlängerung nach links und rechts.

Stufe Gelb

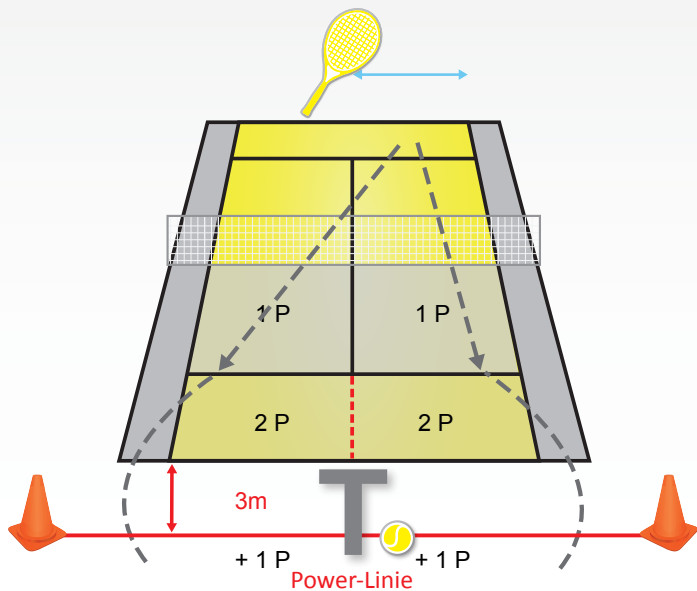
Übung 2: 6 Bälle cross/longline spielen (Rückhand)

Ziele:

- Feldabdeckung
- Winkelsteuerung (cross, longline)
- Schlaglängensteuerung (kurz, lang)

Ausführung:

- Testvorbereitung: Power-Linie* und die Verlängerung der Mittellinie (T-Feld) bis zur Grundlinie aufzeichnen/aufkleben
- Traineranspiel von der Mittelposition der Grundlinie
- Der Spieler steht auf der Mittelposition der Grundlinie
 - Der Spieler läuft zum Treffort und nach dem Schlag zurück zur Mitte
 - Der Spieler spielt mit der Rückhand abwechselnd cross und longline zurück
- Jeder Treffer in die richtige Feldhälfte zählt einen Punkt; länger als die T-Linie zählt zwei Punkte; ein zweiter Aufsprung auf oder hinter die Power-Linie zählt einen weiteren Punkt (maximal drei Punkte erreichbar)



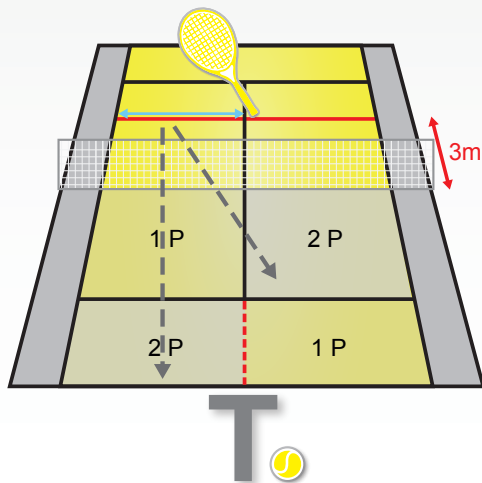
*3 m hinter der Grundlinie; empfohlen bis zu 3 m Verlängerung nach links und rechts.

Stufe Gelb

Übung 3: 6 Bälle cross/longline spielen (Vorhand-Volleys – kurz cross, lang longline)

Ziele:

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



Ausführung:

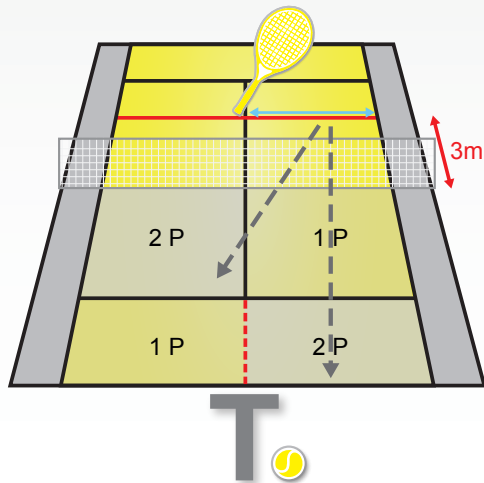
- Testvorbereitung: 3-Meterlinie und die Verlängerung der Mittellinie (T-Feld) bis zur Grundlinie aufzeichnen/aufkleben
- Traineranspiel von der Mittelposition der Grundlinie
- Der Spieler steht in der Feldmitte, 3 m vom Netz entfernt
- Der Spieler soll abwechselnd kurz cross und lang longline spielen
- Jeder Treffer im richtigen Feld zählt zwei Punkte, in der richtigen Feldhälfte, aber zu kurz oder zu lang zählt einen Punkt

Stufe Gelb

Übung 4: 6 x cross/longline spielen (Rückhand-Volleys – kurz cross, lang longline)

Ziele:

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



Ausführung:

- Testvorbereitung: 3-Meterlinie und die Verlängerung der Mittellinie (T-Feld) bis zur Grundlinie aufzeichnen/aufkleben
- Traineranspiel von der Mittelposition der Grundlinie
- Der Spieler steht in der Feldmitte, 3 m vom Netz entfernt
- Der Spieler 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

Stufe Gelb

Übung 5: 4 x 3 Aufschläge von rechts und links

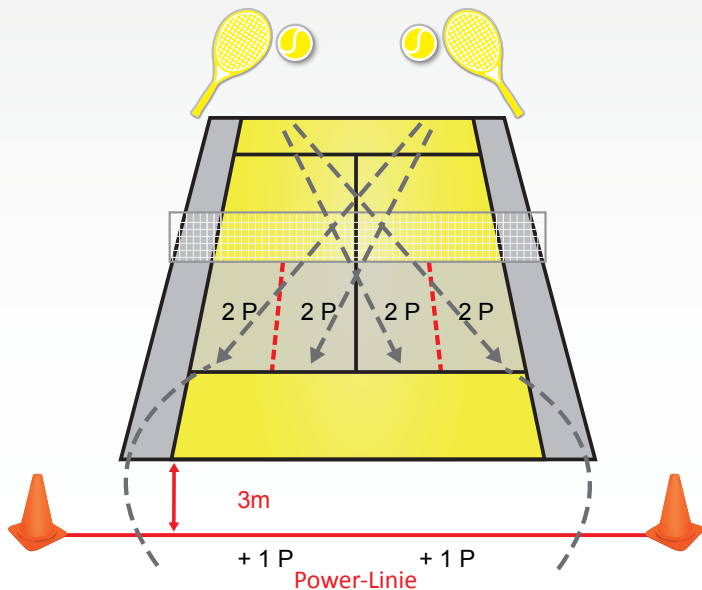
Ziele:

- Kontrollierte Spieleröffnung mit Aufschlag von oben in Zielbereiche
- Ballkontrolle und Konstanz

Ausführung:

- Testvorbereitung: Power-Linie* aufzeichnen/aufkleben. Die beiden Aufschlagfelder müssen durch eine Linie halbiert werden.
- Der Spieler schlägt drei Bälle zuerst in das Halbfeld links außen, dann links innen
- Danach schlägt der Spieler drei Bälle in das rechte Aufschlagfeld innen, dann rechts außen
- Jeder Treffer in das richtige Aufschlagfeld zählt einen Punkt, bei Treffen des richtigen Halbfelds gibt es zwei Punkte
- Jeder zweite Aufsprung auf oder hinter die Power-Linie zählt einen weiteren Punkt (maximal drei Punkte erreichbar)
- Bei Netzroller: Wiederholung

*3 m hinter der Grundlinie; empfohlen bis zu 3 m Verlängerung nach links und rechts.



Stufe Gelb

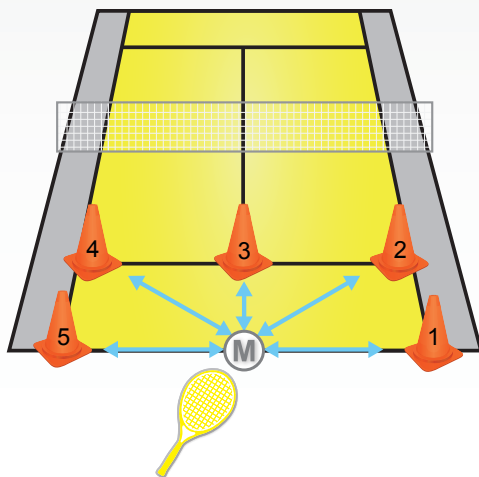
Übung 6: Fächerlauf von Grundlinie

Ziele:

- Schnelles Positionieren und Feldabdecken
- Tennisspezifische Schnelligkeit und Geschicklichkeit

Ausführung:

- Testvorbereitung: Hütchen 1, 2, 4 und 5 werden auf den Eckpunkten der Grund- und Aufschlaglinie aufgestellt. Hütchen 3 wird auf der Mitte der T-Linie (T-Kreuz) platziert
- Der Spieler steht hinter der Grundlinie auf Höhe der Markierung (M), die Zehenspitzen zeigen zum Netz: Der Spieler startet mit der Hand auf der Markierung (Mitte Grundlinie) und berührt mit der Hand das erste Hütchen (1), läuft zurück, berührt die Markierung (M) mit der Hand und läuft weiter zum zweiten Hütchen und so weiter, bis er nach Berühren des fünften Hütchens zur Markierung zurückgelaufen ist. Der Schläger verbleibt in der Schlaghand
- Die Zeit wird genommen, die Zeiten werden gerundet: Bis 0,4 wird abgerundet, ab 0,5 wird aufgerundet
- Gemäß der abgebildeten Zeittabelle können null bis zwölf Punkte erreicht werden



Zeit	>39	39/38	37/36	35/34	33/32	31/30	29/28	27/26	25/24	23/22	21/20	19/18	≤ 17
Punkte	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Stufe Gelb

Wertung

Maximal erreichbare Punkte: 108

DTB Tennis-Sportabzeichen Bronze (25 %) = 27-53 Punkte

DTB Tennis-Sportabzeichen Silber (50 %) = 54-80 Punkte

DTB Tennis-Sportabzeichen Gold (75 %) = 81-108 Punkte

