


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 Grün

Alter

fortgeschrittene Spieler

U 10 (Turniere und Mannschaftsspiele)

Platz

23,77 m x 8,23 m

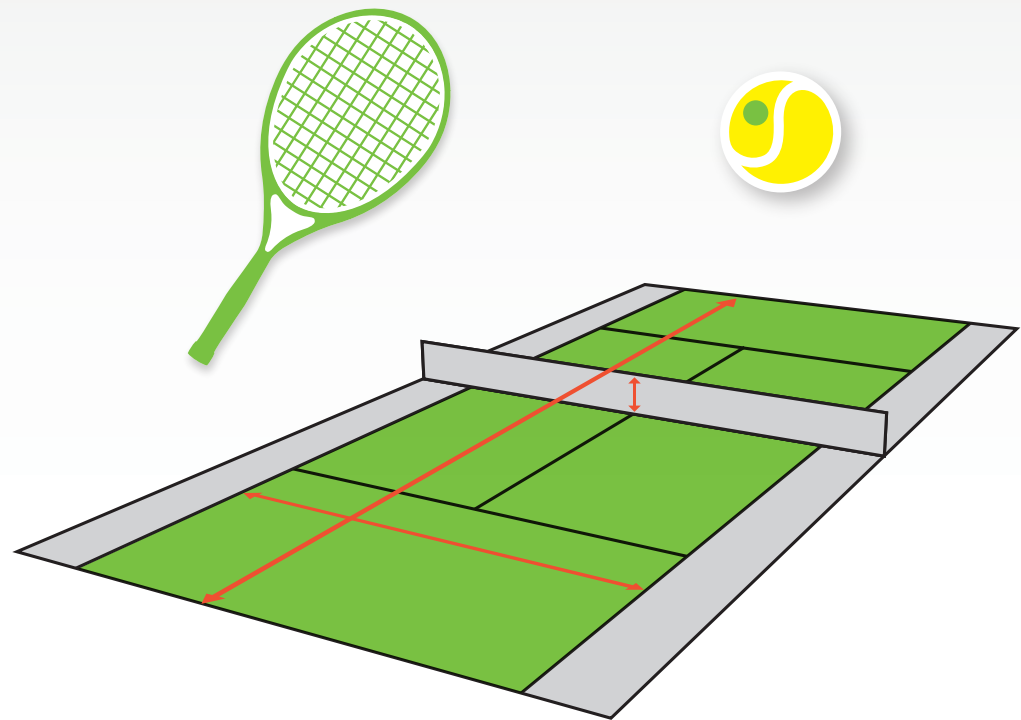
Netzhöhe 91,4 cm

Bälle

grün, 25% druckreduziert

Schläger

U10: 63-66 cm (25-26 inch)



Stufe Grün

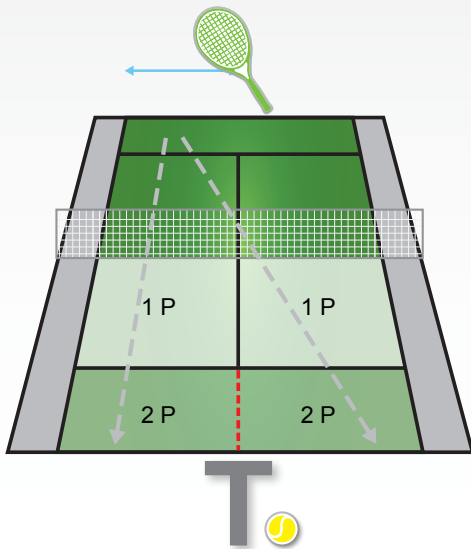
Übung 1: 6 Bälle cross/longline spielen (Vorhand)

Ziele:

- Feldabdeckung
- Winkelsteuerung (cross, longline)
- Schlaglängenkontrolle

Ausführung:

- Testvorbereitung: 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
 - Lauf zum Ball + Sidesteps zurück zur Mittelposition
 - Mit der Vorhand abwechselnd cross und longline in die Zielfelder schlagen
- Jeder Treffer in das richtige Feld und über die T-Linie zählt zwei Punkte, in das richtige Feld, aber kürzer als die T-Linie zählt einen Punkt



Stufe Grün

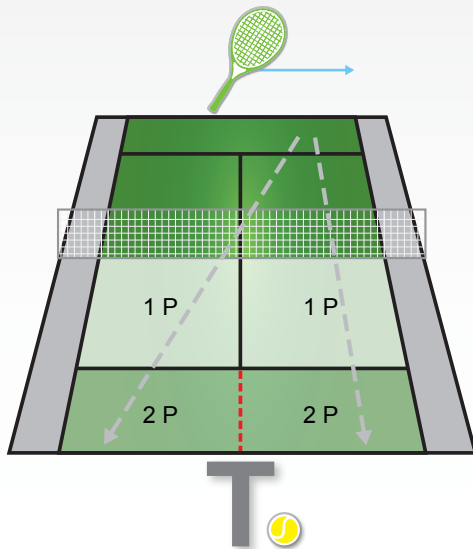
Übung 2: 6 Bälle cross/longline spielen (Rückhand)

Ziele:

- Feldabdeckung
- Winkelsteuerung (cross, longline)
- Schlaglängenkontrolle

Ausführung:

- Testvorbereitung: 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
 - Lauf zum Ball + Sidesteps zurück zur Mittelposition
 - Mit der Rückhand abwechselnd cross und longline in die Zielfelder schlagen
- Jeder Treffer in das richtige Feld und über die T-Linie zählt zwei Punkte, in das richtige Feld, aber kürzer als die T-Linie zählt einen Punkt

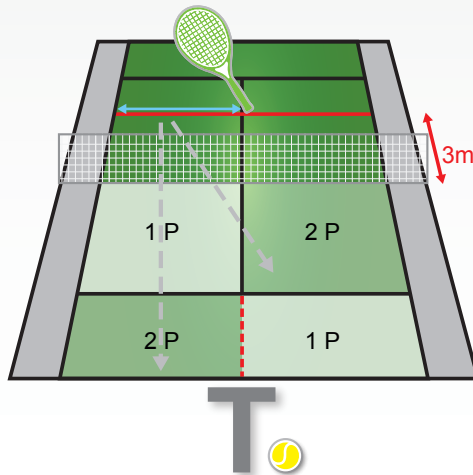


Stufe Grün

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

Ziele:

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



Ausführung:

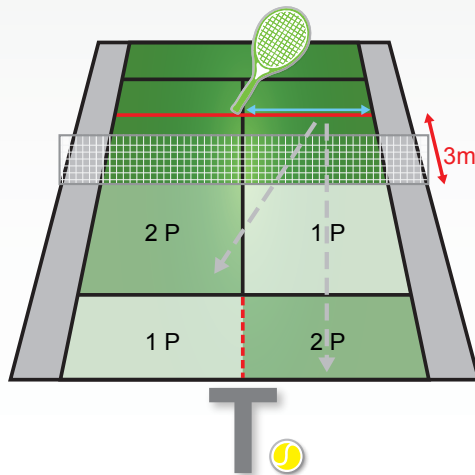
- Testvorbereitung: 3-Meterlinie und die Verlängerung der Mittellinie (T-Feld) bis zur Grundlinie aufzeichnen/aufkleben
- Traineranspiel von der Mittelposition der Grundlinie
- Der Spieler steht in der Feldmitte, 3 m vom Netz entfernt
- Der Spieler soll abwechselnd kurz cross und lang longline spielen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

Stufe Grün

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

Ziele:

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



Ausführung:

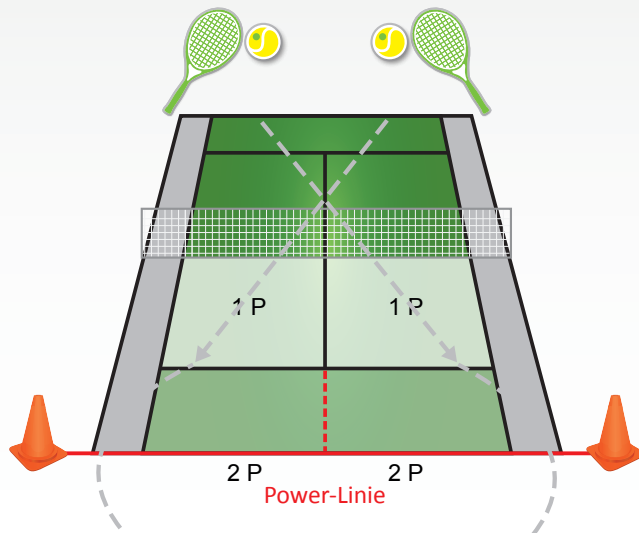
- Testvorbereitung: 3-Meterlinie und die Verlängerung der Mittellinie (T-Feld) bis zur Grundlinie aufzeichnen/aufkleben
- Traineranspiel von der Mittelposition der Grundlinie
- Der Spieler steht in Feldmitte, 3 m vom Netz entfernt
- Der Spieler soll abwechselnd kurz cross und lang longline spielen
-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

Stufe Grün

Übung 5: 2 x 6 Aufschläge von rechts und links

Ziele:

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



Ausführung:

- Testvorbereitung: Power-Linie* und die Verlängerung der Mittellinie (T-Feld) bis zur Grundlinie aufzeichnen/aufkleben
- Der Spieler schlägt sechs Bälle zuerst in das linke, dann sechs Bälle in das rechte Aufschlagfeld
- Jeder korrekte Treffer ergibt einen Punkt
- Jeder korrekte Treffer mit dem zweiten Aufsprung auf der oder hinter der Power-Linie ergibt zwei Punkte
- Bei Netzroller: Wiederholung

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

Stufe Grün

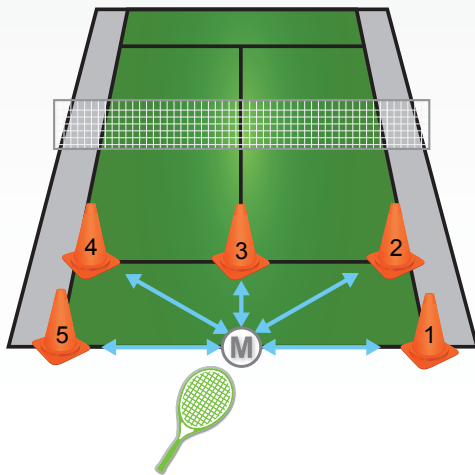
Übung 6: Fächerlauf an der Grundlinie

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 dem Schläger das erste Hütchen (1), läuft zurück, berührt die Markierung (M) mit dem Schläger 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 Grün

Wertung

Maximal erreichbare Punkte: 84

DTB Tennis-Sportabzeichen Bronze (25 %) = 21-41 Punkte

DTB Tennis-Sportabzeichen Silber (50 %) = 42-62 Punkte

DTB Tennis-Sportabzeichen Gold (75 %) = 63-84 Punkte

