


# 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 Orange

### Alter

fortgeschrittene Einsteiger  
(U 9 Turniere)  
(U 10 Mannschaftsspiele)

### Platz

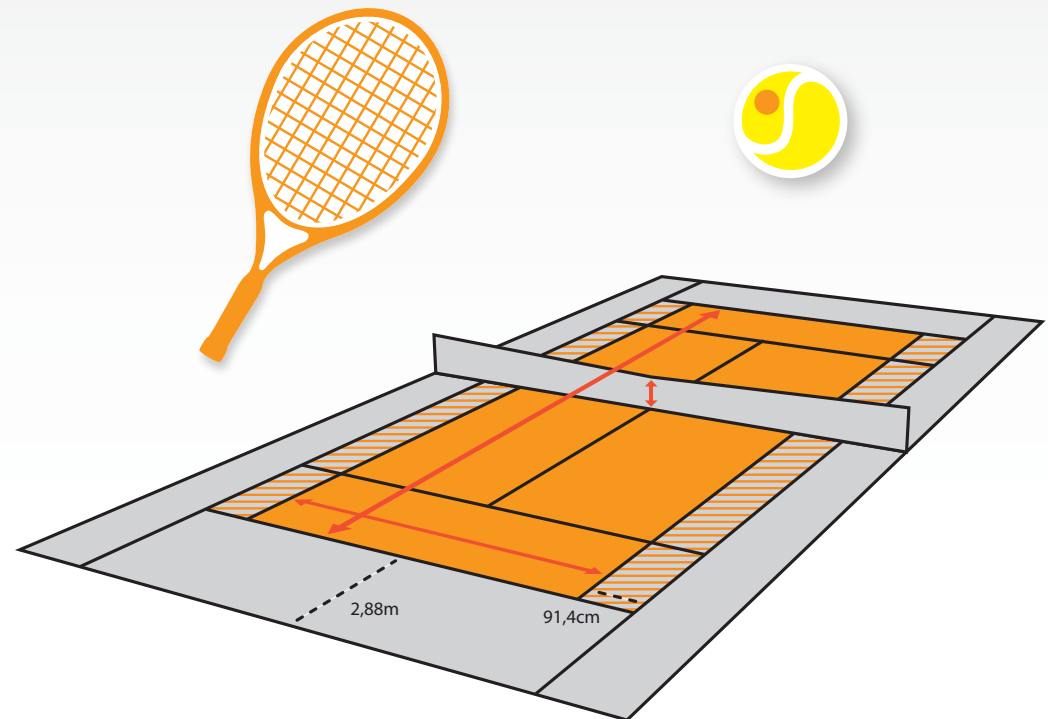
18 m x 6,40 m  
Netzhöhe 80 cm

### Bälle

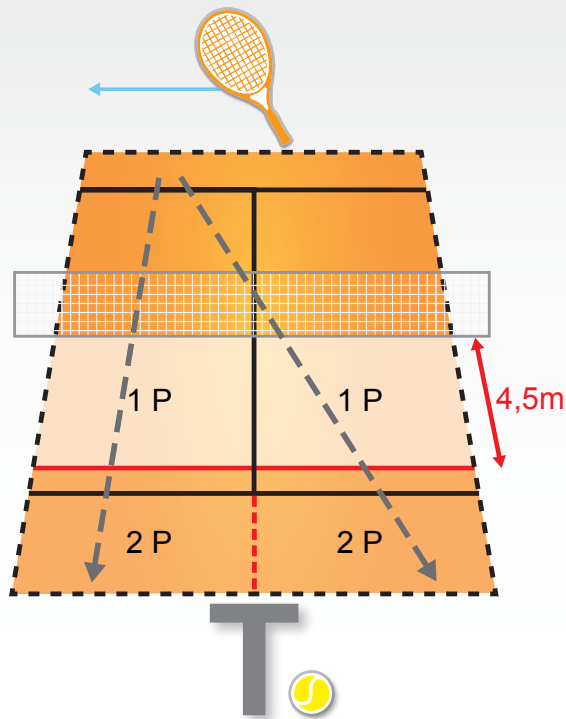
orange, 50% druckreduziert

### Schläger

58-66 cm (23-26 inch)



## Stufe Orange



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

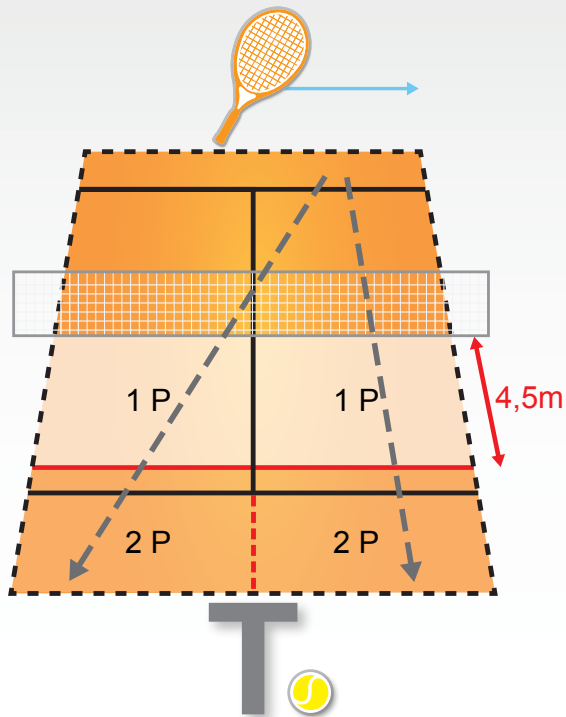
Ziele:

- Feldabdeckung
- Winkelsteuerung (cross, longline)
- Schlaglängenkontrolle

Ausführung:

- Testvorbereitung: 4,5-Meterlinie (halbe Seitenlänge) 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
  - 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 4,5 Meter Linie zählt zwei Punkte, in das richtige Feld, aber kürzer als 4,5 m zählt einen Punkt

## Stufe Orange



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

Ziele:

- Feldabdeckung
- Winkelsteuerung (cross, longline)
- Schlaglängenkontrolle

Ausführung:

- Testvorbereitung: 4,5-Meterlinie (halbe Seitenlänge) 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
  - 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 4,5 Meter Linie zählt zwei Punkte, in das richtige Feld, aber kürzer als 4,5 m zählt einen Punkt

## Stufe Orange

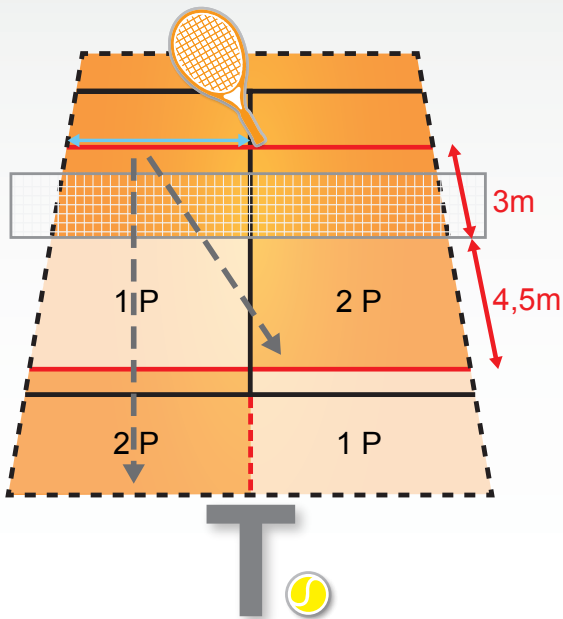
### Übung 3: 6 Bälle cross/longline spielen (Vorhand-Volleys – kurz cross, lang longline)

Ziele:

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

Ausführung:

- Testvorbereitung: 4,5-Meterlinie (halbe Seitenlänge), 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 Orange

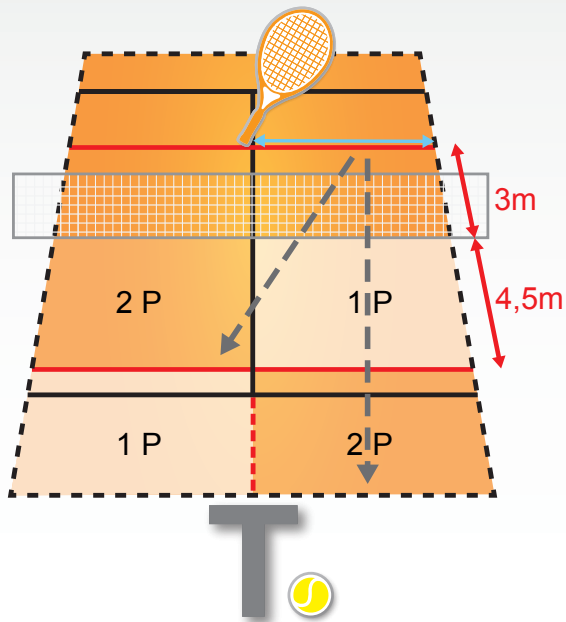
### Übung 4: 6 Bälle cross/longline spielen (Rückhand-Volleys – kurz cross, lang longline)

Ziele:

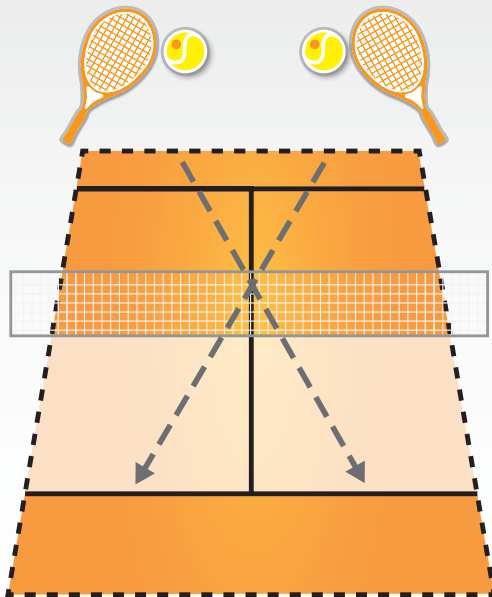
- Kontrollierte Rückhand-Volleys in Zielbereiche
- Winkelsteuerung (cross, longline)
- Schlaglängensteuerung (kurz, lang)

Ausführung:

- Testvorbereitung: 4,5-Meterlinie (halbe Seitenlänge), 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 Orange



### Übung 5: 2 x 6 Aufschläge von rechts und links

Ziele:

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

Ausführung:

- Der Spieler schlägt zuerst sechs Bälle in das linke, dann sechs Bälle in das rechte Aufschlagfeld
- Jeder korrekte Treffer zählt einen Punkt
- Bei Netzroller: Wiederholung

## Stufe Orange

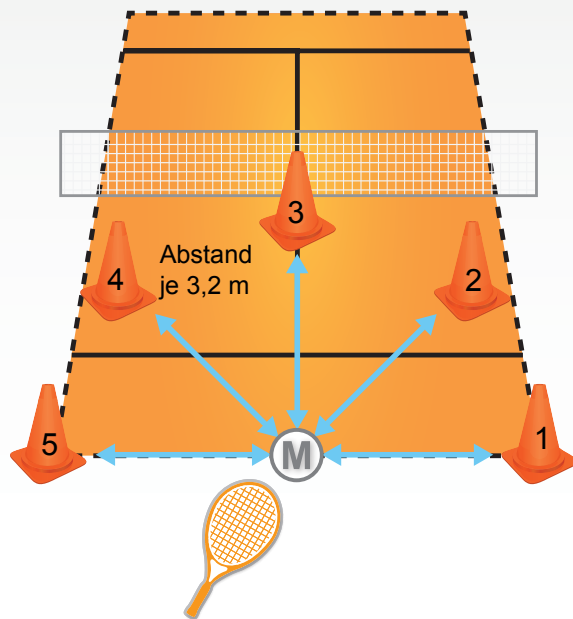
### Übung 6: Fächerlauf an der Midcourt-Grundlinie

Ziele:

- Schnelles Positionieren und Feldabdecken
- Tennisspezifische Schnelligkeit und Geschicklichkeit

Ausführung:

- Testvorbereitung: Hütchen 1, 2, 3, 4 und 5 werden jeweils im Abstand von 3,2 m von der Markierung (M) auf der Mitte der Grundlinie 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 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 gestoppt, 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	>21	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	≤ 10
Punkte	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12



## Stufe Orange

### Wertung

Maximal erreichbare Punkte: 72

DTB Tennis-Sportabzeichen Bronze (25 %) = 18-35 Punkte

DTB Tennis-Sportabzeichen Silber (50 %) = 36-53 Punkte

DTB Tennis-Sportabzeichen Gold (75 %) = 54-72 Punkte