


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 Rot

Alter

fortgeschrittene Einsteiger im Kindesalter

(U 8 Turniere)

(U 8/U 9 Mannschaftsspiele)

Platz¹

10,97 m x 6,10 m

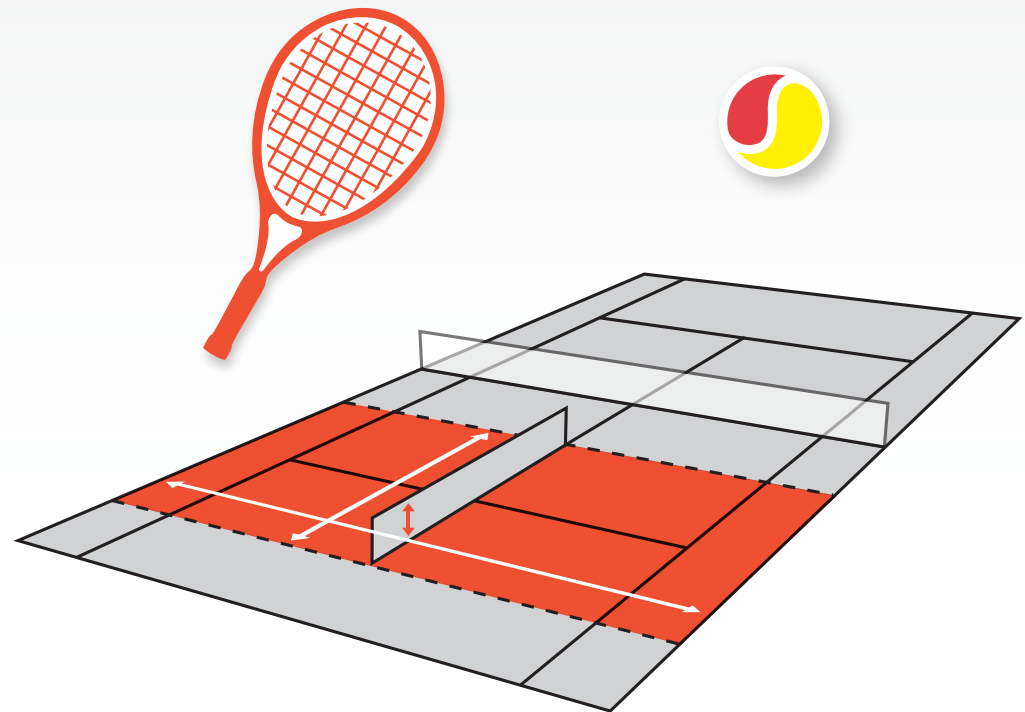
Netzhöhe 80 cm

Bälle

rot, 75% druckreduziert

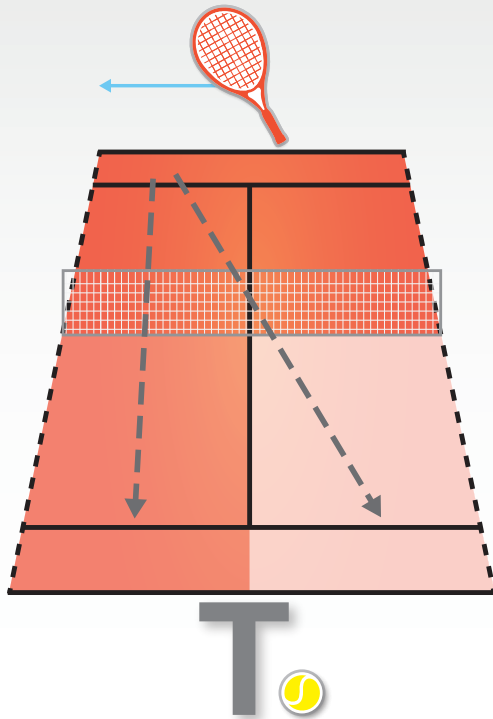
Schläger

43-58 cm (17-23 inch)



¹ Zur besseren Ausnutzung des Normalfeldes können auch vier Plätze eingerichtet werden.

Stufe Rot



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

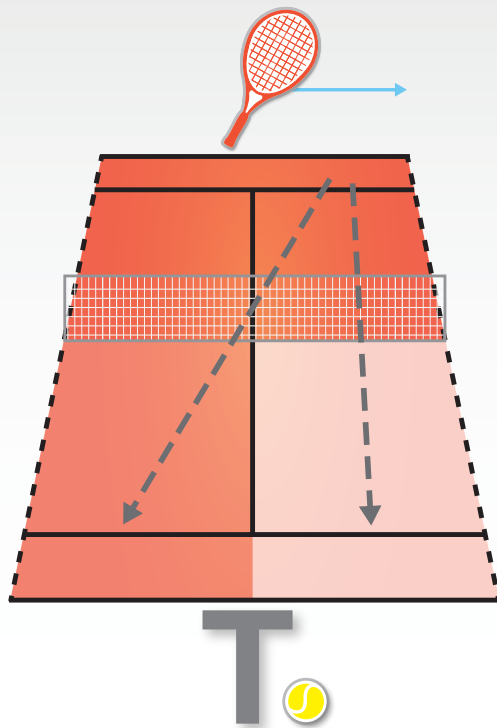
Ziele:

- Feldabdeckung
- Winkelsteuerung (cross, longline)

Ausführung:

- 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 zählt einen Punkt

Stufe Rot



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

Ziele:

- Feldabdeckung
- Winkelsteuerung (cross, longline)

Ausführung:

- 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 zählt einen Punkt

Stufe Rot

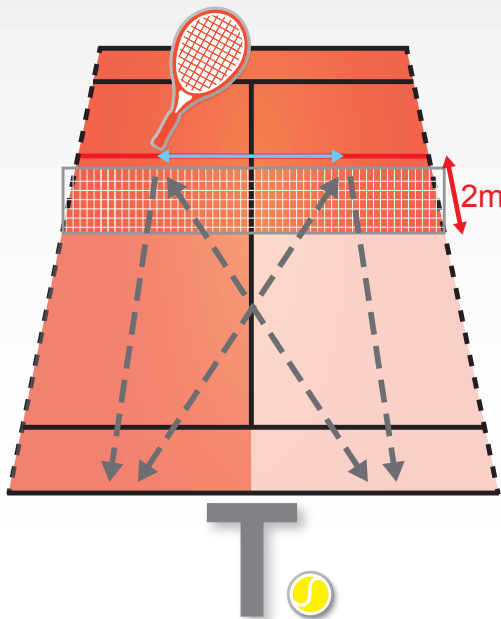
Übung 3: 8 Volleys spielen (Vorhand + Rückhand)

Ziele:

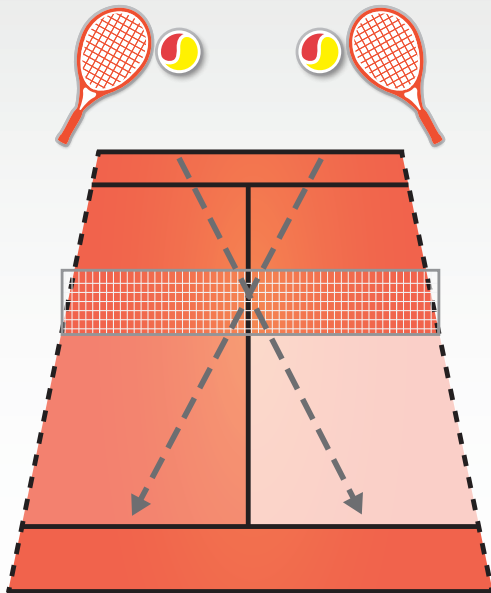
- Kontrollierte Flugbälle in Zielbereiche
- Winkelsteuerung (cross, longline)
- Freie Anspielräume erkennen

Ausführung:

- Testvorbereitung: 2-Meterlinie aufzeichnen/aufkleben
- Der Trainer spielt zunächst von der Mittelposition der Grundlinie an, Zuspiel nacheinander RH-VH-VH-RH
- Der Spieler steht 2 m vom Netz entfernt und spielt Volley cross zurück
- Der Trainer spielt dann von der Mittelposition RH-VH-RH-VH zu
- Der Spieler spielt Volley longline zurück
- Jeder korrekte Treffer zählt einen Punkt



Stufe Rot



Übung 4: 2 x 3 Aufschläge von rechts und links

Ziele:

- Kontrollierte Spieleröffnung in die Zielbereiche
- Ballkontrolle und Konstanz

Ausführung:

- Der Spieler schlägt die Bälle von unten aus der Hand oder nach dem Aufspringen: Zuerst dreimal in das linke, dann dreimal in das rechte Aufschlagfeld
- Jeder korrekte Treffer zählt einen Punkt
- Bei Netzroller: Wiederholung

Stufe Rot

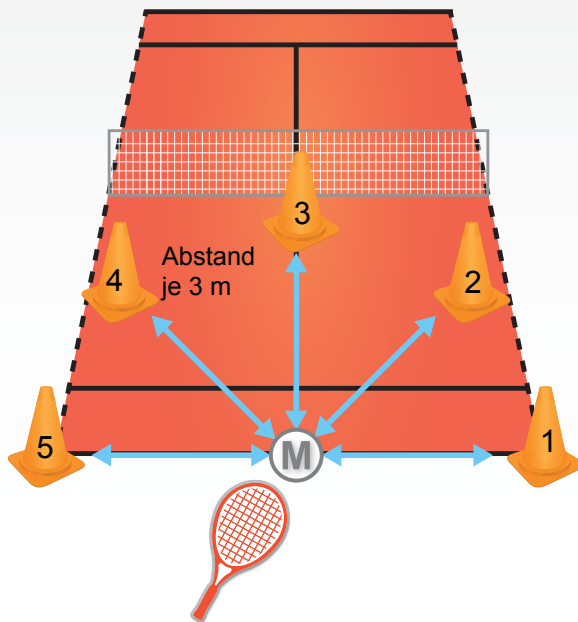
Übung 5: Fächerlauf an der Kleinfeld-Grundlinie

Ziele:

- Schnelles Positionieren und Feldabdecken
- Tennisspezifische Schnelligkeit und Geschicklichkeit

Ausführung:

- Testvorbereitung: Hütchen 1, 2, 3, 4 und 5 werden jeweils im Abstand von 3 m von der Markierung (M) platziert.
- Der Spieler startet mit dem Schläger 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
- Schafft der Spieler die Übung in 18 Sekunden, erhält er einen Punkt, für 12 Sekunden oder schneller sechs Punkte



Zeit	>18	18	17	16	15	14	13	<12
Punkte	0	1	2	3	4	5	5	6

Stufe Rot

Wertung

Maximal erreichbare Punkte: 32

DTB Tennis-Sportabzeichen Bronze (25 %) = 8-15 Punkte

DTB Tennis-Sportabzeichen Silber (50 %) = 16-23 Punkte

DTB Tennis-Sportabzeichen Gold (75 %) = 24-32 Punkte