

Staffelwettbewerbe MIDCOURT-TENNIS U10

1. Staffel: Dribbel-Achter-Lauf (Schnelligkeit und Koordination)

Aufbau:

Zwei Markierungen (Balldosen oder Hütchen) werden pro Mannschaft auf der T-Linie im Abstand von 3 m aufgestellt. Eine Start-/Zielstange steht 1 m hinter der Grundlinie auf der Höhe des Mittelzeichens. Der Aufbau findet auf den gegenüberliegenden Seiten des Tennisnetzes statt (siehe Skizze).

Aufgabe:

Mit dem Schläger einen Tennisball auf den Boden prellen und dabei so schnell wie möglich von der Start-/Zielstange eine querliegende Acht um die Markierungen laufen und wieder zurück zur Start-/Zielstange.

Durchführung:

Der erste Läufer steht hinter der Start-/Zielstange. Auf ein Startkommando prellt aus jeder Mannschaft ein Kind einen Tennisball mit dem Schläger auf den Boden und läuft dabei eine querliegende Acht um die beiden Markierungen und übergibt den Ball hinter der Grundlinie an der Start-/Zielstange (links vorbei) dem zweiten Kind (siehe Skizze). Beim Wechsel von einem Kind zum anderen muss der Ball mit der Hand übergeben werden – es darf nicht zugeprellt werden. Springt der Ball während des Laufens weg, so muss an der Stelle weitergemacht werden, an der der Ball weggesprungen ist. Der Ball darf erst nach dem letzten Prellen hinter der Grundlinie zum Übergeben in die Hand genommen werden. Das zweite und dritte Kind läuft wie vorher beschrieben. Das vierte Kind läuft wie vorher beschrieben und legt den Ball hinter der Grundlinie bei der Start-/Zielstange auf den Boden.

Das zweite und dritte Kind läuft wie vorher beschrieben. Das vierte Kind läuft wie vorher beschrieben und legt den Ball hinter der Grundlinie bei der Start-/Zielstange auf den Boden.

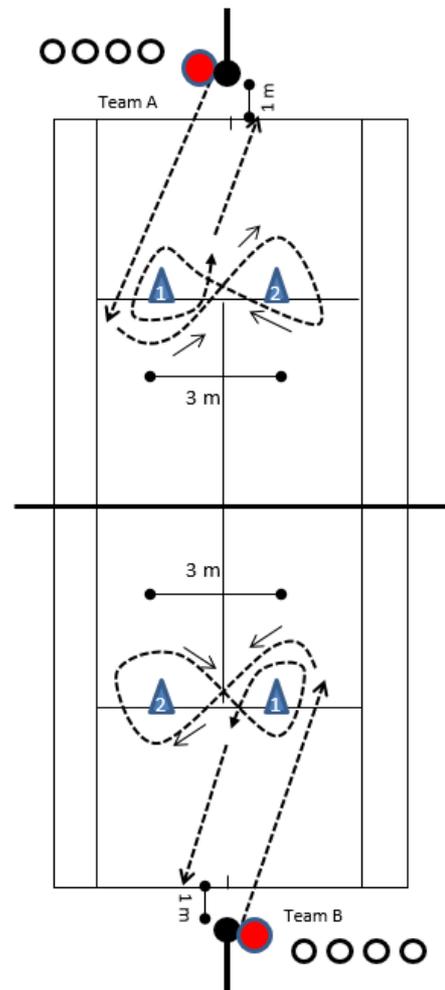
WICHTIG: Der Ball muss jeweils beim Start hinter der Grundlinie das erste Mal geprellt werden und beim Ankommen vor der Übergabe bzw. beim Ablegen des Balles das letzte Mal hinter der Grundlinie geprellt werden. Der Schläger muss am Griff gehalten werden.

Hinweis: Auch Linkshänder durchlaufen den Parcours wie oben beschrieben.

Sieger: Gewonnen hat das Team, dessen letzter Läufer als erster an der Zielstange den Tennisball ruhend auf den Boden abgelegt hat.

Material: 4 Markierungen (Balldosen oder Hütchen); 2 Start-/Zielstangen; 2 normale Tennisbälle (lassen sich besser prellen)

Erklärvideo: Bitte [HIER](#) klicken.



2. Staffel: Schluss-Sprung (Sprungkraft)

Aufbau:

Ein besonderer Aufbau ist nicht erforderlich. Benötigt werden pro Mannschaft eine Startlinie (z.B. Grundlinie) und zwei Markierungen, um die Landung des Springers zu markieren.

Aufgabe:

Aus der parallelen Fußstellung soll möglichst weit gesprungen werden.

Durchführung:

Die jeweils ersten Springer der beiden Mannschaften starten auf einer Hälfte des Platzes. Aus der parallelen Fußstellung (beide Füße direkt an der Absprunglinie) soll ohne Anlauf möglichst weit gesprungen werden. An der von den Schiedsrichtern markierten hintersten Landestelle springen die nächsten Kinder ab, usw.

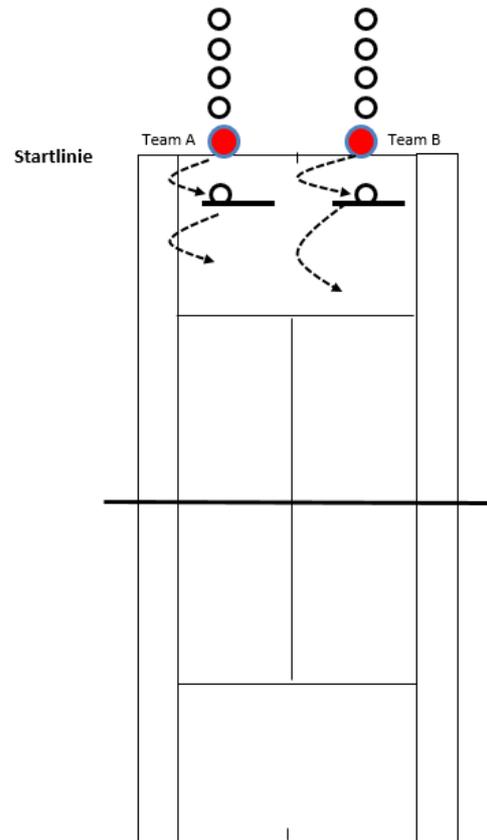
Sieger:

Die von den vierten Springern erreichten Landestellen entscheiden über den Sieg.

Material:

4 Markierungen

Erklärvideo: Bitte [HIER](#) klicken.



3. Staffel: Medizinballwurf beidarmig (Wurfkraft)

Aufbau:

Ein besonderer Aufbau ist nicht erforderlich. Benötigt werden pro Mannschaft eine Startlinie (z.B. Grundlinie), ein 1-kg-Medizinball und zwei Markierungen, um den Aufprall des Medizinballes zu markieren.

Aufgabe:

Aus der parallelen Fußstellung ohne Anlauf mit beiden Händen über dem Kopf möglichst weit zu werfen.

Durchführung:

Die jeweils ersten Werfer der beiden Mannschaften beginnen auf einer Hälfte des Platzes an der Startlinie. Jeder Werfer soll den Ball aus der parallelen Fußstellung ohne Anlauf mit beiden Händen über dem Kopf – ähnlich einem Einwurf im Fußball – so weit wie möglich werfen. An den von den Schiedsrichtern markierten Aufprallstellen werfen die nächsten Werfer in gleicher Richtung weiter, usw. Ist das Platzende erreicht, so wechseln die beiden Teams ihre Positionen. Team A wirft dann hinter der Markierung von Team B und Team B hinter der Markierung von Team A weiter.

Hinweis:

Um mögliche Hindernisse zu umgehen, können die Würfe auch seitlich außerhalb des Netzpfeostens erfolgen.

Sieger:

Die Aufprallstellen der Bälle des vierten Werfers entscheiden über den Sieg.

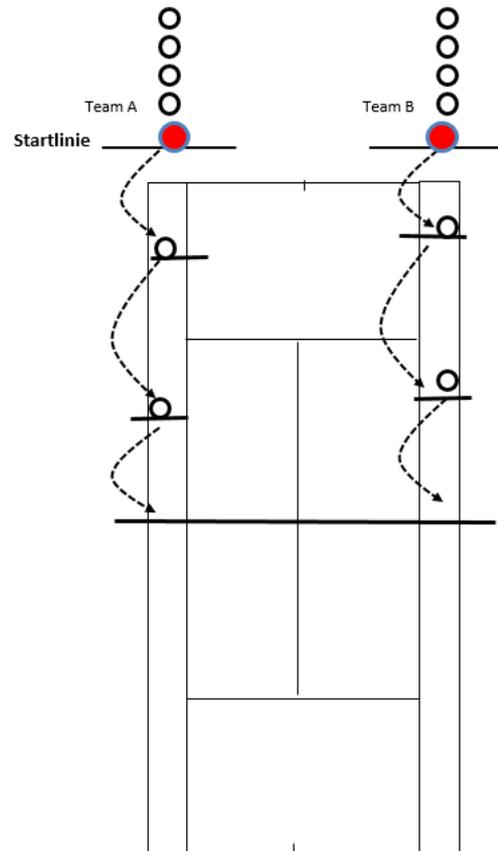
Material:

2 Medizinbälle (1 kg); 4 Markierungen

Schiedsrichterhinweis:

Nachdem der Ball die Hände verlassen hat, kann das Feld betreten werden. Bei dieser Übung ist besonders darauf zu achten, dass sich niemand im Wurfbereich des Balles aufhält. Ein nicht regelgerechter Wurf wird nicht gewertet. Der Nachfolgende wirft dann von der Aufsprungstelle, von welcher der fehlerhafte Wurf erfolgte.

Erklärvideo: Bitte [HIER](#) klicken.



4. Staffel: Pendelsprint (Schnelligkeit)

Aufbau:

Zwei Markierungen (Hütchen oder Stangen) werden pro Mannschaft auf die in der Skizze dargestellten Punkte gelegt (T-Linie und 1 m vor dem Netz). Eine Start-/Zielstange steht auf der Grundlinie an der Einzellinie. Der Läufer erhält einen Tennisball (Wechselball).

Aufgabe:

So schnell wie möglich die beiden Markierungen umrunden (zuerst Markierung auf der T-Linie, dann die Markierung 1 m vor dem Netz).

Durchführung:

Die Spieler jeder Mannschaft stehen in Schrittstellung hinter der Start-/Zielstange und starten auf Kommando zur ersten Markierung an der T-Linie, umrunden diese Markierung, sprinten zurück zur Start-/Zielstange, umrunden diese, sprinten zur Markierung 1 m vor dem Netz, umrunden sie und sprinten zurück zur Start-/Zielstange. Dort übergeben sie den Tennisball in die hinter der Start-/Zielstange ausgestreckte linke Hand des nächsten Läufers. Der nächste Läufer startet rechts neben der Start-/Zielstange, usw. Das letzte Kind muss nach Umrundung der Markierungen den Tennisball hinter der Grundlinie auf den Boden ablegen.

Hinweis:

Nach dem Umrunden der ersten Markierung muss das nachfolgende Kind etwas Abstand zwischen sich und der Start-/Zielstange halten, damit das vor ihm laufende Kind ohne Probleme die Start-/Zielstange umrunden kann.

Sieger:

Gewonnen hat das Team, dessen letzter Läufer als erster den Tennisball hinter der Grundlinie auf den Boden abgelegt hat.

Material:

4 Markierungen (Hütchen oder Stangen); 2 Start-/Zielstangen; 2 normale Tennisbälle

Erklärvideo: Bitte [HIER](#) klicken.

