



Ihre Spielstärke ...

David Bergbauer

VDT Lizenziertes Tennislehrer

www.tennis-bergbauer.de



... ist die Grundlage unserer Unterrichtsziele

- **Spielstärke 1**
Sie haben noch nie Tennis gespielt.
- **Spielstärke 2**
Sie haben nur wenig Spielpraxis und keine Sicherheit bei Vorhand oder Rückhand.
- **Spielstärke 3**
Sie sind ein fortgeschrittener Spieler mit leichten Unsicherheiten bei Vorhand oder Rückhand.
- **Spielstärke 4**
Sie sind bereits ein sicherer Spieler.
- **Spielstärke 5**
Sie haben viel Matchpraxis und Erfahrung in Verbandsspielen.
- **Zielsetzung 1**
Beachten der Tennisetikette, Umgang mit Hochs und Tiefs während des Tennisunterrichts, meine Abmachungen mit mir selbst vor einem Tennisunterricht, kleine Tennisball- und Tennisschlägerkunde, Einführung in die verschiedenen Griffarten, Vermittlung eines Technikfundaments (Grundschläge Drive, gerader Aufschlag, Return) und das Erzielen erster längerer Ballwechsel, Regeln und Zählweise im Einzel.
- **Zielsetzung 2**
Stabilisierung von Schlagtechnik und Ballwechseln, Einführung Volley, Lob, Schmetterball, Topspin, erste taktische Übungen Einzelspiel, Regeln und Zählweise im Doppel.
- **Zielsetzung 3**
Festigung der Schlagsicherheit, Aufbau von Spielzügen mit Volleyabschluss, Verbesserung Doppelspiel, Einführung Slice, Topspin-Lob.
- **Zielsetzung 4**
Technische und taktische Feinheiten in praxisnahen Spielsituationen für eine variabelere Spielgestaltung. Speziälschläge wie Stopp, Halbvolley, Volleystopp und verschiedene Aufschlagvarianten (Twist, Slice).
- **Zielsetzung 5**
Realistische Spielsituationen und Wettkampfpraxis, taktischer Einsatz aller Schläge, Strategien für Einzel und Doppel, Intensivtraining Speziälschläge (eingesprungene Vor- und Rückhand, Topspinvolley, Dunking Smash), Intensivtraining Matchsituationen.